

Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

Заняття фізичними вправами в [Hereford](#)

Halo — це зареєстрована благодійна та соціальна організація, яка керує 22 спортивними та розважальними центрами по всьому району [Hereford](#), Bridgend County Borough, Shropshire, Swindon і Gloucester за підтримки місцевої влади. Будучи соціальною організацією, Halo працює в соціальних цілях.

Halo - все ще працює по свої схемі підтримки. Вартість для початку становить 4 фунти стерлінгів для першої людини з сім'ї та 2 фунти стерлінгів для кожного наступного члена сім'ї. Щоб дізнатися більше про членство, зв'яжіться з Брук brooke.gainey@haloleisure.org.uk

Список занять:

Заняття аеробікою

Кросфіт

Заняття на Велотренажері

Заняття на витривалість

Танці

Заняття у воді



Щоб дізнатися більше про спортзал і заняття, перейдіть за посиланням або відскануйте QR-код.

[Halo Leisure - Gym & Classes](#)




Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

HEREFORD GYM

Unit E, Spur Retail Park, Holmer Road, HR4 9SB [VIEW MAP](#)



FROM £25.99 PER MONTH
NO CONTRACT GYM - leave any time

[JOIN NOW](#)

[MEMBERSHIP OPTIONS](#)

Overview

- No Contract
- Free Parking
- PTs available
- Air Con
- Free Wifi
- Over 2 floors


[TAKE THE 360° TOUR](#)

Opening Hours: 24 hours/day, 7 days a week

Personal Trainers

Classes

WELCOME TO PUREGYM HEREFORD



LOW MONTHLY PRICES
NO CONTRACT
QUALITY KIT

[JOIN NOW](#)

PureGym Hereford пропонує учасникам низку найкращих тренажерів, десятки щотижневих занять у тренажерному залі та найкращу фітнес-команду – і все це в одному зручному місці. Місцеві тренажерні зали розраховані на невеликі приміщення, що означає, що вони можуть забезпечити доступний фітнес для місцевих громад по всій країні.

Щоб дізнатися більше про спортзал і заняття, перейдіть на веб-сайт або відскануйте QR-код.

[24 Hour Gym in Hereford from £25.99 | PureGym](#)



Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests



About Us Room & Hall Hire News What's On [Donate](#)



The Kindle Centre в Hereford пропонує різноманітні заняття та види діяльності.

Заняття фізичними вправами при хворобі Паркінсона:

Заняття легкими вправами в Kindle Center

Щовівторка – з 10.30 до 11.30

Просто приходіть у той день або зв'яжіться з Джейн чи Сью з будь-якими запитаннями

Сью

Електронна адреса:

sue.cole487@googlemail.com

Телефон [01432 830487](tel:01432 830487)

Джейн

Телефон: [01432 839049](tel:01432 839049)

Електронна адреса: janeallcoat@fastmail.co.uk



Регулярні вправи покращать вашу силу, рівновагу, поставу та гнучкість. Це також може допомогти зі сном, втому, вашим настроєм і психічним здоров'ям.



Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

Це заняття сидячими вправами для людей, з хворобою Паркінсона або будь-яким іншим захворюванням, яке обмежує рухливість. Він також ідеально підходить для людей похилого віку, які хочуть відновити фізичну форму.

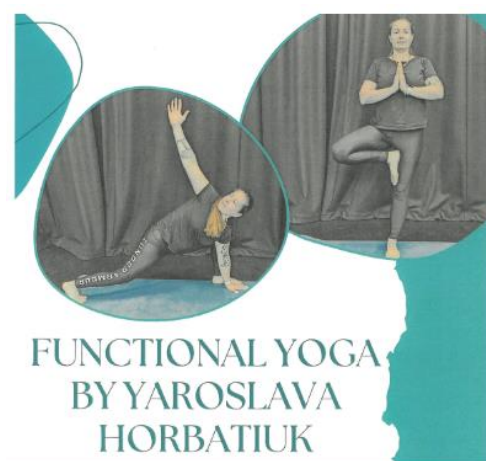
Доступні також чай, кава, печиво.

Функціональна йога

Приєднуйтеся до Ярослави щовівторка о 19:00 на 90-хвилинне тренування. Функціональна йога чудово підходить для вашого здоров'я, благополуччя та рухливості.

£10 за заняття

Реєструйтеся за телефоном Ярослави **07717505113**
або електронною поштою
yaroslavamassage@gmail.com



Зумба

ЗАХОДЬТЕ І СПРОБУЙТЕ ЗА ПІВЦІНИ – £2,50!

ПЛЮС НАСТУПНІ 3 ЗАНЯТТЯ ТАКОЖ ЗА ПІВ ЦІНИ!

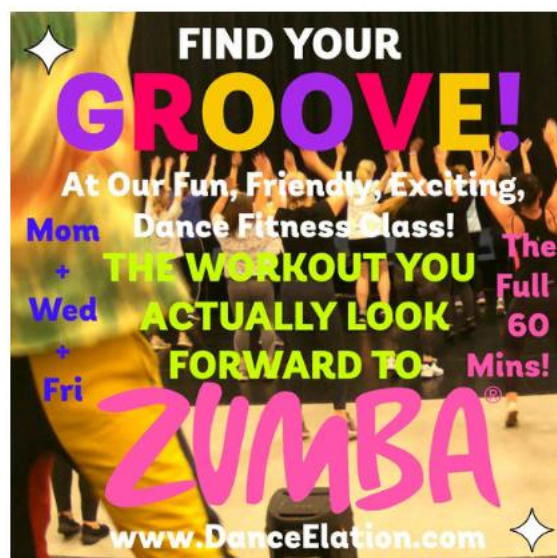
СТАВАЙТЕ ЩАСЛИВІШИМИ ТА СТРУНКІШИМИ!

Він працює з 19:00 до 20:30.

Приходьте і спробуйте наше веселе, захоплююче, дружнє, танцювальне фітнес-заняття!

Відчувайте себе щасливішим, ставайте стрункішими, спалюйте калорії!

Підходить для всіх!



Zumba

7:00pm - 8:30pm Kindle Centre

Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests

Більше інформації або бронювання місця за півціни –

www.DanceElation.com/hereford

Танцювальні вправи з дитиною: насолоджуйтеся веселими процедурами з дитиною.

Сенсорні ігри та іграшки: розважайте дитину.

Спільні вправи:

Ставайте сильнішими разом із тренуваннями з дитиною.

Чай і кава: розслабтеся та поспілкуйтеся з іншими мамами.

Зустрічайте інших мам: спілкуйтеся та танцюйте разом.

Деталі:

Коли: п'ятниця вранці

Час: 9:30 – 11:30

Дати: 14 червня – 19 липня

Вартість: £3.00 за заняття

Для: Новонароджених до 3 років

Бронювання: зв'яжіться з Лаурою з MDC за номером 07891342184 або електронною поштою Melodydance@hotmail.co.uk.

Приходьте танцювати, спілкуватися та веселитися зі своєю дитиною!

Щоб перейти на сайт Kindle Center, скористайтеся посиланням

або відскануйте QR-код.

[Health & Wellbeing - Kindle Centre](#)



'Dance with Baby' for Mums!
MDC working in partnership with The Kindle Centre

♥ Fun Dance Exercises
♥ Sensory & Toys to Entertain baby
♥ Joint exercises and Core Strength for baby & Mum to experience together.
♥ Tea and coffee refreshment
♥ Meet other Mums & Dance together

M.D.C. kindle Inspiring the community
High Sheriff of Herefordshire

• Held at The Kindle Centre
• Friday Mornings
• £3.00 a session

14th June to the 19th July.
9.30-11.30am

Suitable from Newborn to 3 yrs

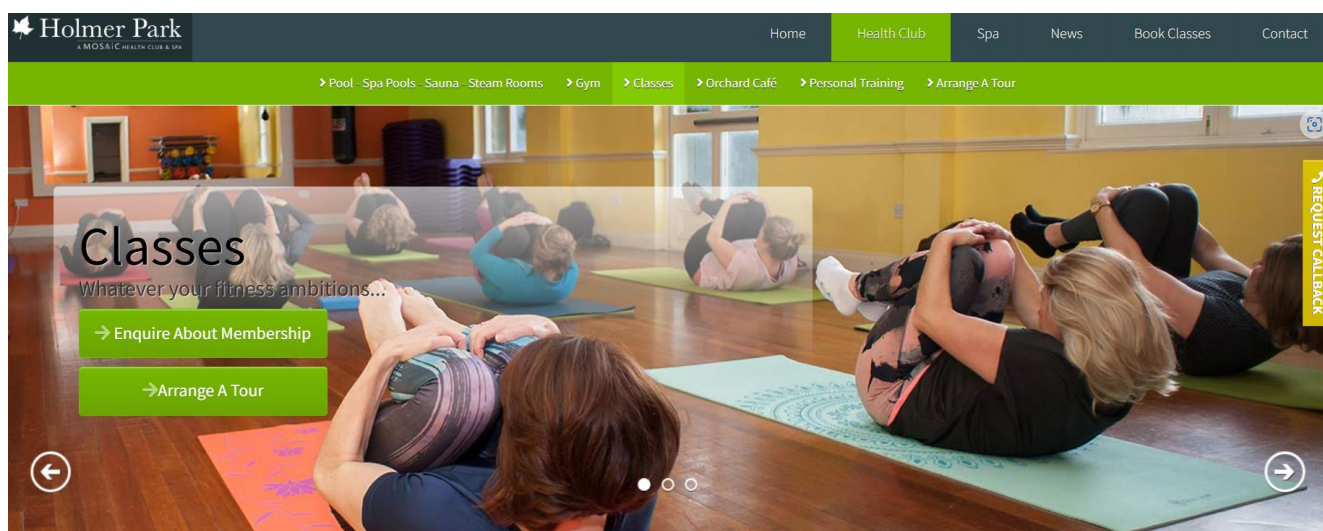
Bookings: Contact Laura from MDC
07891342184.
Melodydance@hotmail.co.uk

Dance with Baby!
9:30 AM - 11:30 AM The Kindle Centre



Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests



Health Club & Spa в Hereford

Ласкаво просимо до Holmer Park: відзначеного нагородами оздоровчого та фітнес-клубу в районі **Hereford**. Розкішний оздоровчий клуб включає ультрасучасний тренажерний зал, заняття з фітнесу та 20-метровий басейн. Денний спа-центр Premier Spa та широкий вибір косметичних процедур.

Ви можете розслабитися, адже знайшли найкращу таємницю в районі **Hereford**. Holmer Park пропонує оздоровчий клуб і спа-центр.

Неймовірний вибір занять фізичними вправами включено у ваш абонемент! Інструктори Holmer Park володіють навичками, щоб пришвидшити серцебиття, тонізувати м'язи та спалити калорії, гарантуючи при цьому задоволення! Насолоджуйтеся активністю в дружній обстановці та отримайте додаткову мотивацію, щоб викластися на повну.

Щоб зв'язатися з Holmer Park, перейдіть на веб-сайт за посиланням, відскануйте QR-код або зателефонуйте.

Тел.: 01432 370 222

[mywellness class booking](#)



Herefordshire Community Network

Support for Ukraine – information for guests



Завдяки ряду кваліфікованих інструкторів, програма групових вправ — це чудовий спосіб тренуватися без необхідності думати чи планувати. Це чудовий спосіб зберегти мотивацію та наполегливо працювати.

З заняттями на будь який смак ви знайдете ідеальне заняття для кожного; від тих, хто серйозно займається фітнесом, до інших, хто хоче бути активним разом із спільнотою однодумців.

ThePoint4 — це доступний тренажерний зал, спортивний, розважальний комплекс, що належить Королівському національному коледжу для сліпих (RNC) у Hereford.

ThePoint4 ділиться своїми можливостями з RNC, дозволяючи членам підтримувати благодійність, одночасно відвідуючи тренажерний зал і заняття фітнесом, якими можна поділитися з більшою спільнотою.



Щоб зв'язатися з thePoint4, перейдіть на сайт за посиланням або відскануйте QR-код:

[Exercise Classes in Hereford - thePoint4](#)



Інформація відповідає дійсності на 8.08.2024