

# 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. Доступно для клієнтів, які прибули в країну протягом останніх 3 місяців з дати коли вони прийшли в центр - Потрібен доказ - віза.

Пропозиція підтримки - Абонемент на 6 місяців.

- £4 на 3 місяці для осіб віком 18+. Потім 10 фунтів стерлінгів на 3 місяці.

- 2 фунти стерлінгів на 3 місяці для осіб віком до 17 років. Потім 10 фунтів стерлінгів на 3 місяці.

\* Дітям молодшого шкільного віку та молодше абонемент потрібен лише в тому випадку, якщо вони зараховані на уроки або регулярно відвідують громадські змагання з плавання/гри.

\*Обмежено 1 уроком на тиждень для кожного члена.

#### Список занять:

Заняття аеробікою

Кросфіт

Заняття на Велотренажері

Заняття на витривалість

Танці

Заняття у воді



# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

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

[Halo Leisure | No Contract Leisure Centres In England & Wales](#)



### 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
- Personal Trainers
- Classes

**WELCOME TO PUREGYM HEREFORD**

**LOW MONTHLY PRICES  
NO CONTRACT  
QUALITY KIT**

[JOIN NOW](#)

**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

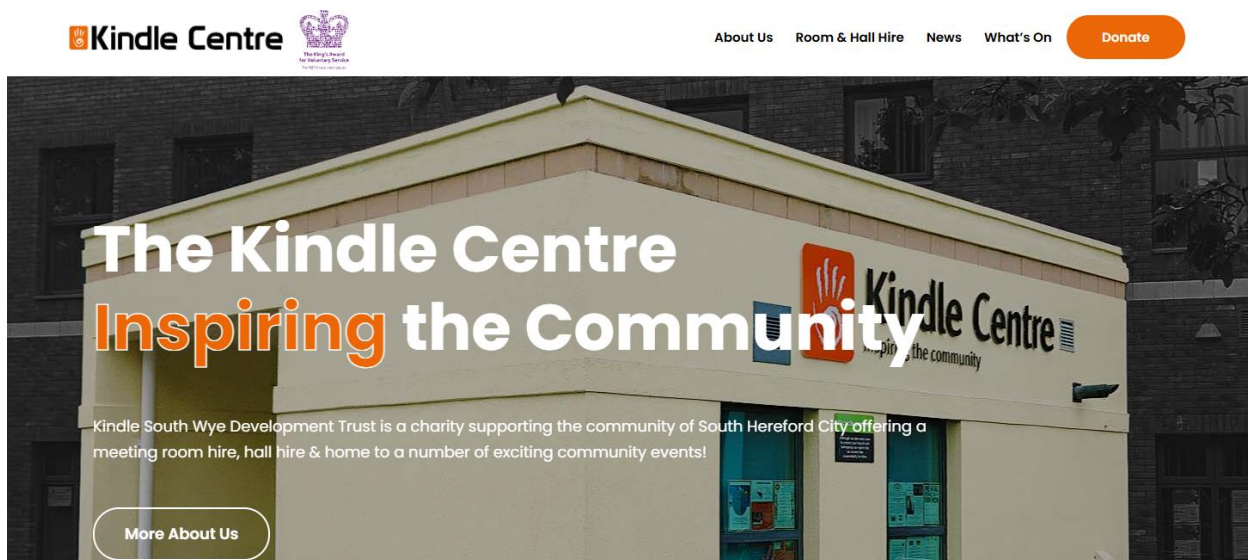
**PureGym Hereford** пропонує учасникам низку найкращих тренажерів, десятки щотижневих занять у тренажерному залі та найкращу фітнес-команду – і все це в одному зручному місці. Місцеві тренажерні зали розраховані на невеликі приміщення, що означає, що вони можуть забезпечити доступний фітнес для місцевих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

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

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

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



**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



# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

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

### Сью

Електронна адреса:

[sue.cole487@googlemail.com](mailto:sue.cole487@googlemail.com)

Телефон [01432 830487](tel:01432 830487)

### Джейн

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

Електронна адреса: [janeallcoat@fastmail.co.uk](mailto:janeallcoat@fastmail.co.uk)

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

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

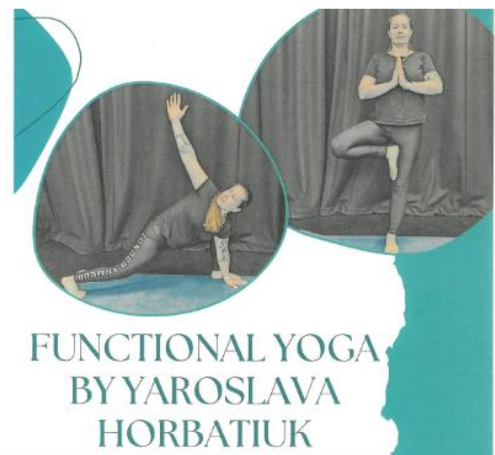
Приєднуйтеся до Ярослави щовівторка о 19:00 на 90-хвилинне тренування. Функціональна йога чудово підходить для вашого здоров'я, благополуччя та рухливості.

£10 за заняття

Реєструйтеся за телефоном Ярослави **07717505113**

або електронною поштою

[yaroslavamassage@gmail.com](mailto:yaroslavamassage@gmail.com)





# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

### 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!

Більше інформації або бронювання місця за півціни –

[www.DanceElation.com/hereford](http://www.DanceElation.com/hereford)



### Zumba

7:00pm – 8:30pm Kindle Centre

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

**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](mailto: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

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](mailto:Melodydance@hotmail.co.uk)

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



Holmer Park  
A MOSAIC HEALTH CLUB & SPA

Home Health Club Spa News Book Classes Contact

Pool - Spa Pools - Sauna - Steam Rooms Gym Classes Orchard Café Personal Training Arrange A Tour

**Classes**  
Whatever your fitness ambitions...

REQUEST CALLBACK

# 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