

Kom och trivs med oss!

Alla är hjärtligt välkomna, damer och herrar, ung som "gammal".

Du får prova 2 ggr gratis och se om det är något för dig. Inget tvång utan känn dig för. Om du sedan vill fortsätta att vara med kostar det 500:- per termin för 1 gång i veckan och specifik dag. Vill du gå 2 eller fler ggr/vecka kostar det 700:-.

Deltagare under 25 år eller över 65 år betalar 250 :- resp 500 :-

Ring gärna om du undrar över något / Ledarna

Inga-Lill Wågberg

Tel: 37 26 52, 073-077 25 86

Heléne Baudin

Tel: 070-605 41 97

Catarina Bonnedahl

Tel: 073-050 81 50

Eva Andersson

Tel: 070-363 05 05

Mariette Sjölund

Tel: 070-225 96 02

Malin Kjellsson

Tel: 070-250 06 81



**Det är
viktigt att ha
roligt när
man tränar!**

Hägglundsgympan

Lokal: Skärpeskolan

Ht 2017

Start 4 sep



4 sep - 14 dec 2017				
Mån	Tis	Ons	Tors	
Follow the music 18.30-19.30 Catarina	Funktionell träning 18.00-19.00 Heléne Kondition 19.00-19.30 Heléne	Afro Aerobics / Classic aerobics 18.30-19.30 Mariette	Lätt funktionell styrka 17.30-18.10 Catarina + Kondition 18.10-18.45 Catarina Mixed body training 19.00-20.30 Mariette	
Core & Kondition 19.30-20.45 Eva				

Passbeskrivningar

Follow the music- Konditionsträning med styrkeinslag för hela kroppen. Allt i takt till musik.

CORE & Kondition – Styrkeövningar för kärnan av kroppen blandas med konditionsövningar i detta pass. Delvis med gummiband som hjälpmedel.

Funktionell träning – Medel-styrketräning för hela kroppen med delvis hjälp av gummiband. Kombinera gärna med konditionspass direkt efter styrketräningen.

Kondition - Konditionsgympa som du kan kombinera tillsammans med Funktionell träning/styrka.

Afro Aerobics /Classic– En effektiv träningsform hämtad från dansen. Musiken är delvis inspirerad av afrikanska rytmer. Du tränar kondition och rörlighet för hela kroppen. Bygger upp muskulatur i bål, fot och wrist.

Lätt funktionell styrka – Mjuk och skön styrketräning med efterföljande pulshöjande träning ca 30 min om man vill.

Mixed body training – Core/Funktionell styrketräning för hela kroppen med inslag av kondition.



<http://www.laget.se/Hagglundsgyman>