Cirkelträning Ånäset 2016

Cirkelträningen i Ånäset 2016 utfördes varje onsdag mellan kl 19.00-20.00. Vårsäsongen pågick mellan januari till mitten på maj. Under Vårterminen närvarade mellan ca 17-30 personer i varierande åldrar och blandat både män och kvinnor vid varje tillfälle.

Varierande övningar med en blandning av kondition och styrka erbjöds och med olika svårighetsgrader därtill för att utmana och passa ett bredd av människors behov. Avslutade våren med ett utomhuspass i lekområdet bakom byggnaden som innehåller Korttidsboendet Gläntan och Apotekaren bla. där ca. 20 personer deltog.

Höstsäsongen pågick mellan september till julveckan i december.

Har under hösten varit ett jämnt flöde av deltagare mellan ca 30-40 personer i varierande åldrar och blandat både män och kvinnor. En ökning från förra terminen. Allt fler småbarnföräldrar har kunnat ansluta sig då barnen närvarat under träningen under föräldrarnas ansvar.

Fler och fler ansluter sig och följer informationsflödet på Cirkelträning i Ånäset på Facebook. Inträdet i Korpen innebar möjlighet till inköp av nya material så som fler pilatesbollar, gummiband samt hantlar.

Lisa Söderström