

ROSLAGSBRO IF

KONTAKTUPPGIFTER

Roslagsbro IF
Roslagsbrovägen 189
761 75 Norrtälje

Telefon: 0730207448
Bankgiro: 504-5364
Swish: 123 553 30 70

styrelsen@roslagsbroif.se
kansli@roslagsbroif.se
medlem@roslagsbroif.se
traningslagret@roslagsbroif.se
varlyckans.vandrarhem@roslagsbroif.se

Hemsida: www.laget.se/RoslagsbroIF
Layout: Anders Carlsson Ungdomssektionen

ROSLAGSBRO IF

ROBRO-FYS



INFO BLAD
Roslagsbro IF ROBRO-FYS

ROBRO-FYS

Robro-Fys. Tidigare "gymnastiksektionen", då vi inte längre erbjuder ren gymnastik utan fler olika fysiska träningsformer heter vi numera Robro-Fys.

Robro-Fys erbjuder fysisk aktivitet och träning för alla åldrar. Under våra pass tränar och deltar du efter din egen förmåga och dagsform. Tempo och motstånd går att anpassa i övningarna så att alla kan delta.



KONTAKTUPPGIFTER

Jessica Ingerby/ordförande/

Telefon: 0732979797

Mail: jessicaingerby@live.se

Hemsida: www.laget.se/Robro_Gym/

Barngympa

Det här passet riktar sig till barn mellan 1 och 6 år, tillsammans med föräldrar. Fokus ligger på rörelseglädje som praktiseras genom hinderbanor, dans och lek till musik. Tillfälle ges att öva förmågor som att krypa, springa, klättra, hoppa, kasta, fånga, rulla och göra kullerhyttor.



Tabata

En högintensiv träningsform som på kort tid förbättrar kondition, styrka och smidighet. Övningarna utförs främst med kroppen som motstånd, men även enkla redskap förekommer, exempelvis hantlar, stepbrädor och gummiband.

Cirkelfys

Även detta är en högintensiv träningsform, men här ligger fokus mer på styrka framför kondition. Övningarna genomförs i stationsform där vi använder redskap såsom kettlebells, slamballs, hantlar, samt bänkar, ribbstolar, bommar och ringar mm.



Yoga

Passet är inspirerat av Viriyayogan med fokus på kroppsmedvetenhet, styrka, balans och medveten närvaro.

Seniorfys

En träningsform som aktiverar hela kroppen med utgångspunkt från stol. Träningen bygger på rörelseglädje och möjliggör bibehållen smidighet i muskler och leder.



Sommarfys

Under sommarmånaderna erbjuder vi träning utomhus. Passet är likt Cirkelfys, men genomförs ute på gräs och grus och kommer från sommaren 2022 att genomföras i anslutning till föreningens nybyggda utomhusgym.

Utegym

Vi instruktörer i Robro-Fys har genomgått en instruktörsutbildning i utegymmet. Vi finns till förfogande om du vill ha en genomgång av utförandet i redskapen och även få förslag på alternativa övningar.



Gamla och nya medlemmar hälsas varmt välkomna!