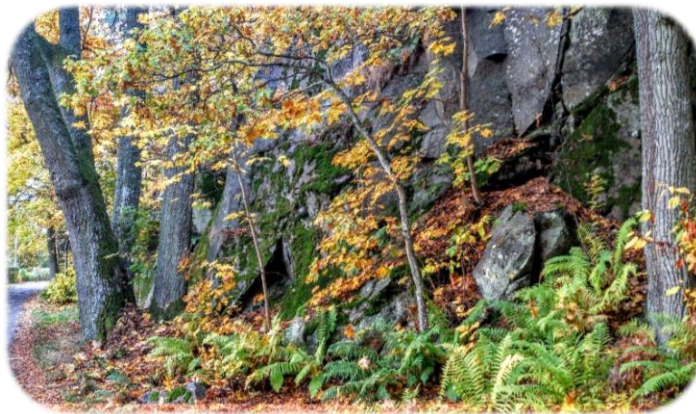


TOVES TRÄNING

HT 21 INNE



Helkroppsträning

En allsidig träning för hela kroppen för att må bra i vardagen. Vi kombinerar bålstabilitet och fokus på bra teknik med övningar och belastningar som utmanar de stora muskelgrupperna och som får upp pulsen. Nivån anpassas till deltagarna med olika varianter av övningarna. Vi kommer till viss del dela redskap, så god handhygien är viktigt och vi fortsätter hålla avstånd och stanna hemma vid sjukdomssymptom.

När: Måndagar kl 18.00-19.00

8 gånger med start 11 oktober. Avslutning 13 december.

Ej träning 15 och 22 november.

Var med alla gånger eller på enstaka pass. Du som inte varit med tidigare föranmäler dig till Tove, på sms el telefon eller via e-post. Se nedan. Max 12 platser.

Var: Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.

Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

Utrustning: Ta med **matta** för övningar på golvet.

Pris: 8 gånger för 400 kr. Reducerat pris om du börjar senare.

Drop-in 75 kr/gång.

Klippkort 8 ggr 520 kr.

Nivå: Medel-Hög. Du bör vara skadefri och ha viss träningsvana.

Ledare: Tove Strandberg,
070-75 300 37



www.traning.strandberg4.se
e-post: ttraning@strandberg4.se