

TOVES TRÄNING HT-24 INNE



Styrka-Balans-Rörlighet

Grundläggande träning i styrka, balans och rörlighet för att må bra i vardagen. Nivån anpassas till deltagarna med olika varianter av övningarna. SBR öppen har gemensam uppvärmning kl 17.10, därefter tränar du i egen takt, med SBR-passet eller ett eget pass. Du kan även komma senare och göra egen uppvärmning. SBR öppen kan gärna kombineras med gruppasset Rörlighet 18.00-18.30, utan extra kostnad!

När: **Måndag kl 09.10-09.50 eller kl 10.00-10.40** Start 30 sep
Onsdag kl 16.10-16.50, 8 ggr eller Start 2 okt
SBR Öppen kl 17.00-18.00, 10 ggr Start 25 sep
Ingen träning 28 & 30 okt.

Var: **Skyttepaviljongen vid ingången till Tjustvallen.**
Parkering nedanför backen (om du inte har funktionshinder). Inga omklädningsrum. Kom ombytt och ta med inneskor.

Anmälan: **Antalet platser är begränsat till max 16 st.**
Var med alla gånger eller på enstaka pass. Boka din plats till Tove, på sms el. telefon eller via e-post. Meddela gärna om du inte kan komma till en bokad plats!

Pris: **480 kr för 8 gånger (SBR öppen 10 ggr). Må+On=960 kr.**
Reducerat pris om du börjar senare.
90 kr per gång eller klippkort 8 ggr för 560 kr.

Nivå: **Lätt.** Säg till om du har svårt att utföra övningar på matta på golvet eller har andra begränsningar. Gruppen kl 10.00 är mer anpassad för dig som inte gör övningar på golvet, men funkar för alla.

Ledare: **Tove Strandberg 070-75 300 37**

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