

TOVES TRÄNING VT25 UTE



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.

När: **Måndagar kl 09.00-09.45 eller kl 10.00-10.45, och
Torsdagar kl 09.30-10.15**
Du kan delta enbart mån (5 ggr) resp. tor (4 ggr) om du vill.
OBS ! Start torsdagen den 15 maj. 9 gånger.
Ingen träning 29 maj. Avslutning 16 juni.

Var: **Unos park, samling vid lusthuset.**

Utrustning: Ta med **matta** för övningar på marken, alt.
pall/stol/gästavar. Även befintliga bänkar kan användas.
Vi är ute i (nästan) alla väder. Kläder efter väder, vattenflaska och
handskar om du vill.

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 alla nio gångerna.**
Enbart måndagar= 300 kr. Enbart torsdagar =240 kr.
Klippkort 8 ggr-kort för 560 kr. Engångsträning 90 kr.

Nivå: **Lätt.** Säg till om du har svårt att utföra övningar på matta
på marken eller har andra begränsningar.

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

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