

Passbeskrivning

Chi Ball: Träning med boll för kropp och själ

Cirkelträning: Styrke- och konditionsträning

Core: Styrke- och stabilitetsträning för mage och rygg

Dansa loss: Dansinspirerat pass med stegkombinationer och olika dansstilar

EFIT: Effektiv Funktionell Intensiv Träning

Latin Fusion: Grundstegen från de latinamerikanska danserna cumba, merengue, salsa och reggeaton

Lätt: Konditions-, rörlighets- och styrketräning. Lugnt tempo

Medel: Konditions-, rörlighets- och styrketräning. Medelhårt tempo

Pilates: Styrke-, smidighets- och balansträning

Qi Gong: Fysisk och mental balansträning

Rygg: Skonsam träning som stärker nacke och rygg. Utan hopp

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | |
|--|--|--|--|---|--|
| 9.30 Lätt* Tibble hall 3 Barbro | 8.00 Rygg Tibble hall 3 Inger | 9.00 Lätt Tibble hall 3 Barbro | 9.00 Lätt Tibble hall 3 Anna | 9.00 Lätt Tibble hall 3 Inger | 13.00 Lätt 65+ Seniorcenter Brita |
| 18.00 Dansa loss* Enhagenskolan Birgitta | 10.00 ChiBall 65+ Seniorcenter Toini | 16.30 Medel Slottshallen Inja-Bodil | 9.00 Medel* Slottshallen Inja-Bodil | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Kort kan köpas på alla pass!</p> <p>Terminkort 600 kr</p> <p>Ungdomar 13-19 år 400 kr</p> <p>Klippkort 10 ggr 500 kr</p> <p>Per gång 60 kr</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Gratisgympa</p> <p>7-13 januari</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Vi har Barn- och ungdomsgymnastik från 4 år</p> <p>Info och anmälan via hemsidan!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>Seniorcentret</p> <p>Start vecka 3</p> </div> | |
| 19.00 Chi Ball Enhagenskolan Inger | 11.15 ChiBall 65+ Seniorcenter Toini | 18.00 Lätt Enhagenskolan Anna | 18.00 Dansa loss Enhagenskolan Birgitta | | |
| 19.00 Medel Näsbyarkskolan Inja-Bodil | 17.00 Lätt Näsbyarkskolan Mai | 19.00 Pilates Enhagenskolan Lena | 19.00 Rygg Enhagenskolan Birgitta | | |
| 19.00 EFIT Tibble hall 4 Britt-Marie | 19.00 Medel Rösjöskolan Helen | 19.00 Qi Gong Ellagårdsskolan Britt/Bengt | 20.00 Core Milstensskolan Carina | | |
| | 19.15 Cirkelträning 75 min Näsbyarkskolan Carina | 19.30 Medel/ Latin Fusion Milstensskolan Tina | | | |
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>*Pågår tom vecka 21</p> </div> | | | | | |