

PROGRAM – BÖRJA TRÄNA 2020

Torsdagar 17.30–19.00

vecka 4 23/1 **Cirkelfys soft**
INTRO, MOTIVATION

vecka 5 30/1 **Coreflex soft**
RÖRLIGHET & STABILITET

vecka 6 6/2 **Cirkelgym soft**
STYRKA

OBS! Uppehåll för sportlov v.7

vecka 8 20/2 **Indoor walking soft**
KONDITION

vecka 9 27/2 **Dans soft**
KOORDINATION

vecka 10 5/3 **Gym**
STYRKA, MOTIVATION, AVSLUTNING

