

PROGRAM – BÖRJA TRÄNA 2021

Måndagar 17.30–19.00

- | | | |
|-----------------|--------------|--|
| Träff 1. | 11/10 | Cirkelfys soft
MOTIVATION, INTRO (träning 18.00–18.45) |
| Träff 2. | 18/10 | Cirkelgym soft + gymintro
STYRKA (träning 17.30–18.30) |
| Träff 3. | 25/10 | Coreflex soft
RÖRLIGHET&STABILITET (träning 18.00–18.45) |

OBS! Uppehåll för höstlov v.44

- | | | |
|-----------------|--------------|---|
| Träff 4. | 8/11 | Indoor walking soft
KONDITION (träning 17.55–18.45) |
| Träff 5. | 15/11 | Dans soft
KOORDINATION (träning 18.00–18.45) |
| Träff 6. | 22/11 | Cirkelfys soft
MOTIVATION, AVSLUTNING (träning 17.30–18.30) |

