

PROGRAM – BÖRJA TRÄNA

Tisdagar 17.30–19.00

Träff 1.	30/1	Cirkelgym soft MOTIVATION, INTRO
Träff 2.	6/2	Cirkelfys soft STYRKA
Uppehåll	13/2	Sportlov
Träff 3.	20/2	Coreflex soft RÖRLIGHET&STABILITET
Träff 4.	27/2	Indoor walking soft KONDITION
Träff 5.	5/3	Jympa soft KOORDINATION
Träff 6.	12/3	Multifys soft MOTIVATION, AVSLUTNING

