



Vecka 5 startar vi vårens jympa.

Men med de restriktioner som gäller blir det utomhus. Vi erbjuder tre pass i veckan ute i "ur och skur" vid scoutstugan Ängenäs. Passen blir på måndagar och onsdagar kl. 18.30 och tisdagar kl 11.00. Vi kommer också att starta vår populära walking på torsdagar kl 10.00 även här samlas vi vid scoutstugan. Schemat och vem som är ledare hittar du under fliken schema. Våra ledare undviker på ute-passen att ligga på marken det blir "stående" övningar så långt det går. På Cirkel passet och Coreflex står du upp hela tiden. Passen är uppbyggda enligt Friskis träning dvs. de innehåller uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet och det kan man göra stående, det som är svårare är att avsluta med traditionell avslappning där man ju gärna ligger!

Hoppas du vill och vågar komma och prova, vi hoppas också att du ska finna något i vårt utbud som passar dig. Vi kommer att hålla till på den grusplanen som finns vid scoutstugan, parkering finns på flera ställen bl.a. finns en stor parkering i anslutning till Ängenäs äldreboende men också ut med gatorna.

Så länge vi kör enbart utejympa så betalar du "bara" medlemsavgift och du är försäkrad genom Friskis. När du betalar medlemsavgift får du också tillgång till alla online-pass som finns på Friskis hemsida. Efter den 1 februari kommer endast ett fåtal online-pass vara gratis/fria för ickemedlemmar. Du får även reducerad avgift när du jympar hos någon annan förening om du visar ditt medlemskort.

Det läge vi befinner oss är allvarligt och speciellt men vi i styrelsen hoppas att vi alla ska få en härlig och säker jympa tillsammans i vår.

Styrelsen