

Medlemsinfo



**Vecko
brev**
V.38 2021

Skivstång - nu även på måndagar kl.17 i Bergtorp

Häng med Niklas på schysst styrketräning för hela kroppen.

Skivstångspassen hos Friskis är rak och ösig styrketräning. Du tränar din styrka med skivstång och lösa vikter. Oavsett om du är erfaren eller rookie så guidas du genom övningarna av ledaren och du bestämmer själv belastning.

Skivstång finns i tre nivåer. **Skivstång Soft, Skivstång och Skivstång Intervall.**



YES! Enkeljympa är igång!

Måndagar kl.15.30 i Bergtorp

Tisdagar kl.18.00 i Kyrkbyn

Enkeljympa bygger på vår Jympa och är anpassad för dig med intellektuell funktionsvariation. Det betyder träning för hela kroppen med enkla rörelser och stor portion glädje. Var och en deltar utifrån egna kapacitet.

Assistent eller anhörig som är en förutsättning för din träning är välkommen att följa med in kostnadsfritt.