

Medlemsinfo



Vecko
brev
V.44 2021

Maxa din kapacitet med Spin giro

Spin giro riktar sig till cyklister, rutinerade spinnare och till dig som vill utmana dina gränser. Syftet är att träna upp din fysiska kapacitet på cykeln. Vid slutet av sista perioden är du redo för cykellopp och andra roliga utmaningar.

Träningsupplägget är under 24 veckor (v.43-14) och intensiteten växlas upp allt eftersom veckorna går. **Läs mer om träningsupplägget på vår hemsida under Nyheter.**

Du hittar Spin giro på:

måndagar kl.19.15 i Kyrkbyn

onsdagar kl.19.15 i Bergtorp

Allhelgonahelg – ändrade öppettider

Fredag 5 nov 06.30-18.00

Lördag 6 nov 09.00-16.00

Söndag 7 nov 09.00-20.00

Jympa soft stol - tisdagar kl.10.15 i Bergtorp

Tisdag 9 november kör vi igång

Jympa soft stol är tillgänglig och rejäl träning till musik både stående och sittande. Den bygger på Jympa soft men har här stolen som redskap/stöd vid behov för att kunna ta i, ta ut rörelserna och träna balans. Här finns styrkeinslag med gummiband och extra tid för att hitta rätt i rörelserna. Passar dig som av någon anledning har svårt att ta dig upp/ned från golvet, men ändå vill ha en härlig jympaupplevelse

