

GYMPA i Blidsbergs bygdegård våren 2024

Vi kör igång vecka 2

ONSDAG kl. 10-11 **Sittgympa**

Vi tränar styrka – rörlighet – balans. Övningarna görs sittande på en stol, några övningar stående med stolen som stöd. Vi använder gummiband som redskap i flera övningar.

TORSDAG kl. 18.30-19.30 **Tabata**

Intervallpass – en blandning av pulshöjande- och styrkeövningar under 4 min/block (20 sek aktiv/10 sek vila x 8 repetitioner)

10 block med varierande övningar. Inga redskap används.

Avgift: 20 kr/pass. Ingen föranmälan.

Kontaktperson: Anna-Lena Kjellman

Tel: 0739-42 88 46

Välkomna!

Blidsbergs bygdegårdsförening

