**GYMPA 2024**

**Utomhus vecka 23 - 25**

*Vi håller till hemma hos Anna-Lena Kjellman på gården Karlsberg, som ligger utmed Mönevägen, c:a 4 km räknat från Blidsbergs ”centrum” Skyltning vid infarten.*

***TABATA***

***Torsdag kl. 18.30-19.30***

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

10 block med varierande övningar. Inga redskap används.

***Ta med eget liggunderlag***

Avgift: 20 kr/pass. Ingen föranmälan.

Kontaktperson:

Anna-Lena Kjellman Tel: 0739-42 88 46

*Blidsbergs bygdegårdsförening*

***Anna-Lena och Karin***