

# **GYMPA i Blidsbergs bygdegård**

## **Sittgympa**

**ONSDAGAR kl. 10-11**

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.

## **Tabata**

**TORSDAGAR kl. 18.30-19.30**

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

**Blidsbergs bygdegårdsförening**

