

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.

Ingen föranmälan till passen, bara att komma...

Avgift: 20 kr/pass.

Kontaktperson: Anna-Lena Kjellman

Tel: 0739-42 88 46

Blidsbergs bygdegårdsförening

