

Höstterminen 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
09.00 – 09.50 Yoga på stol <i>Allhallen</i> Ampe	06.10 – 06-50 Morgonpass <i>Allhallen</i> Andreas				
10.00 – 11.00 Yoga <i>Allhallen</i> Ampe	17.00 – 17.35 CirkelFys <i>Allhallen</i> Andreas	17.45 – 18.35 Yoga <i>Allhallen</i> Ampe			17.30 – 18.00 Tabata <i>Allhallen</i> Patrik
	17.45 – 18.30 Pilates <i>Allhallen</i> Kerstin	18.45 – 19.30 Multipass <i>Allhallen</i> Patrik	18.00 – 18.50 Cirkelfys <i>Allhallen</i> Andreas		18.15 – 19.00 Spinning <i>Allhallen</i> Nina
18.15 – 19.00 Total Body <i>Allhallen</i> Malin	18.45 – 19.30 Spinning <i>Allhallen</i> Kerstin	20.15 – 21.45 Badminton <i>Allhallen</i> Henrik	18.00 – 19.00 Aqua Aerobic Damer Skolans bassäng Bitte		19.00 – 20.30 Badminton <i>Allhallen</i> Henrik
Kom och prova på GRATIS hela V.35!	För info om medlemskap och pris Besök oss på www.gympafolket.se eller följ oss på		Boka dina pass på https://www.supersaas.se/schedule/gympafolket?view=free		Vi alla hjälps åt att tvätta av redskapen efter varje pass



Passbeskrivning

<p>Yoga /Yoga på stol <i>Klassiska yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans ger en lugn och meditativ yoga. Yogaställningarna anpassas så de kan utföras på en stol oavsett ålder eller fysisk form</i></p>	<p>Multipass <i>Olika högintensiva pass som varvas med massor av olika övningar både med skivstång, hantlar eller bara med kroppens egna vikt. Både Puls och styrka kombinerat</i></p>	<p>Tabata <i>Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier. Vi jobbar i 20 Sek och vilar i 10 Sek i 4 minuters intervaller.</i></p>
<p>Total Body <i>Kort och effektivt pass som tränar hela kroppen. Tuffa, pulshöjande och svettiga övningar vid stationer. Vi jobbar ensamma eller 2 och 2.</i></p>	<p>Badminton <i>Här kör vi Badminton efter egen förmåga och glatt humör. Medtag eget rack Och vi alla hjälps åt att iordningställa salen efter oss</i></p>	<p>Spinning <i>Intervall Spinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass utlovas</i></p>
<p>Aqua Aerobic <i>Vattengympa där du tränar med redskap. Effektiv träningsmetod med vattnet som motstånd Träningen sker i skolans bassäng!</i></p>		<p>Pilates <i>Är träning som utgår från kroppens mittparti och du anpassar själv rörelserna efter din egen förmåga. Övningarna ger både styrka och rörlighet samt hjälper dig att hitta en bra hållning</i></p>
<p>Cirkelfys <i>Vi kör högintensiva övningar med hjälp av redskap. Både puls och styrka</i></p>	<p>Morgonpass <i>Ett tidigt cirkelfys-pass för att väcka kroppen ordentligt.</i></p>	