



Höstterminen 2021 Allhallen och Skolbassängen

Ta gärna med egna mattor under rådande omständigheter!

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
09.00 – 09.50 Yoga på stol <i>Ampe</i>		17.30 – 18.30 Yoga <i>Ampe</i>	17.30 – 18.15 Spinning <i>Kerstin</i>		17.30 – 18.30 Tabata Core/Cardio <i>Patrik</i>
10.00 – 11.00 Yoga <i>Ampe</i>	18.00 – 18.50 Cirkelfys <i>Andreas</i>	18.45 – 19.30 Multipass <i>Patrik</i>	18.30 – 19.20 Total Body <i>Andreas</i>		19.00 – 20.30 Innebandy <i>Henrik</i>
18.15 – 19.00 Total Body <i>Andreas /Sophia</i>		20.15 – 21.45 Innebandy <i>Henrik</i>	19.15 -20.15 Vattengympa För Herrar <i>Håkan Ernstsson OBS! Passet är fullbokat!</i>	17.15 – 18.00 Fredagsfys <i>OBS, Startar 1/10!!!</i> <i>Nina</i>	
18.00 – 19.00 Aqua Aerobic för Damer <i>Birgitta Johansson 2 Bokningsbara platser</i>	Kom och prova på GRATIS hela V.35! Terminen pågår t.o.m. Söndag V.50 Besök oss gärna på www.gympafolket.se eller besök oss på www.facebook.com/gympafolket/		Boka dina pass på webben https://www.supersaas.se/schedule/gympafolket?view=free Extrapass, nyheter och liknande Kommer att publiceras där.		<i>Vi alla hjälps åt att tvätta av redskapen efter varje pass</i>

Passbeskrivning

Yoga /Yoga på stol

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

Multipass

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

Tabata

Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier.

Vi jobbar i 20 Sek och vilar i 10 Sek i 4 minuters intervaller.

Total Body

Kort och effektivt pass som tränar hela kroppen. Tuffa, pulshöjande och svettiga övningar vid stationer. Vi jobbar ensamma eller i grupp.

Cirkelfys

Vi kör högintensiva övningar med hjälp av redskap. Både puls och styrka

Spinning

Intervall Spinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass utlovas

Aqua Aerobic

Vattengymna där du tränar med redskap. Effektiv träningsmetod med vattnet som motstånd

Träningen sker i skolans bassäng!

Vattengymna

Fördelarna med att träna i vatten är många. Det passar alla och energiförbrukningen är hög!

Träningen sker i skolans bassäng!

FredagsFys

före FredagsMys
Ett snabbt pass med hög intensitet för att senare kunna varva ner ordentligt under helgen