



## Vi utökar med fler utepass!

-schemat gäller från och med 6 april till och med 27 maj

**Måndagar kl. 18.30 – 19.00 GympaIntervall**

**Måndagar kl. 19.00 – 19.30 Smidighetspass/pilates**

**Torsdagar kl. 18.30 – 19.15 GympaIntervall**

Kom på ett av måndagens pass eller kombinera dem med varandra!

Samling sker på Sjöbyskolans övre parkering. Vi är flera instruktörer på plats som tar hand om en liten grupp var.

**Tisdagar kl. 19.00–20.00 Uteträning vid Kilastugan**

Alla passen kräver kläder efter väder eftersom vi kör oavsett väder och vind.

Ta gärna med något att ligga på när vi gör övningar på marken.

På **GympaIntervall** gör vi gympaövningar i olika intervallformer. Passar både nybörjare som träningsvana!

På **Smidighetspasset/pilatesen** jobbar vi med långsamma styrke- & rörlighetsövningar gjorda för att få en stark, smidig, rörlig och balanserad kropp. Fokus på de djupa stabiliserande musklerna som håller kroppen upprätt samt ökad rörlighet.

På **Utepasset** tränar vi löpstyrka, kör olika fartlekar samt avslutar passet med att gå/lunka/löpa 2,5 km spåret.

**Varmt välkomna att träna med oss  
hälsar alla ledare!**