

PROGRAM – BÖRJA TRÄNA

Tisdagar 17.30–19.00

- | | | |
|----------|-------|---|
| Träff 1. | 17/9 | Cirkelgym soft
MOTIVATION, INTRO |
| Träff 2. | 24/9 | Cirkelfys soft
STYRKA |
| Träff 3. | 1/10 | Coreflex soft
RÖRLIGHET&STABILITET |
| Träff 4. | 8/10 | Spin soft
KONDITION |
| Träff 5. | 15/10 | Jympa soft
KOORDINATION |
| Träff 6. | 22/10 | Multifys soft
MOTIVATION, AVSLUTNING |

