

## Häng med från början!

Vecka 37 kör vi igång med:

- Alla våra vattengympor och workoutgrupperna! Kom och prova träna i vattnet!

Du behöver inte vara simkunnig!

- Core = träning på matta med fokus på styrka, balans, rörlighet

och hållning. Inga hopp!

- Aerobics= Koreograferad konditionsträning med steg- och armkombinationer

av varierande svårighetsgrad. Fart och fläkt!

- Gymmet står öppet för dig måndag till lördag.

Nytt för i år är att Du får börja styrketräna hos oss från och med det år Du fyller 15. Alla under 18 år måste boka tid för en gratis gymintroduktion.

- Motionssimma hos oss måndagkväll, tisdagmorgon eller onsdagkväll.

Välkommen in!