

Schema TräningsTräffen vår 2016

Gymmet nedanför IDÉUM, Kaneltorget 1 Gårdsten

Tisdagar: kl. 15.30 – 17.00, gymmet öppet

Onsdagar: kl. 17.30 – 19.00, aktivitet med GöteborgsVarvet

Aktiviteter onsdagar

3/2	Balans och avslappning
10/2	Cirkelstyrka
17/2	Styrka för hela kroppen
24/2	Föreläsning: Kost med dietisten Maria Magnusson
2/3	Yogainspirerad träning
9/3	Mellanmålsverkstad
16/3	ZUMBA med Paula Mendes, IDÉUM
23/3	Föreläsning: Fysisk aktivitet och hälsa
30/3	Boxercise med Anna Linner Bassani, IDÉUM
6/4	Rehabpass och sjukgymnastik med Eric Senorski
13/4	Cirkelstyrka
20/4	ZUMBA med Paula Mendes, IDÉUM
27/4	Föreläsning: Hälsa - hur knäcker vi hälsokoden?
4/5	Styrka för hela kroppen
11/5	Intervaller
17/5	TrailVarvet, Slottsskogen
18/5	StafettVarvet, Slottsskogen
21/5	GöteborgsVarvet och CityVarvet, Slottsskogen
25/5	Avslutning TräningsTräffen Vår 2016

Alla aktiviteter är gratis. Ingen föranmälan krävs.
Varmt välkomna!

Johanna Froode, GöteborgsVarvet

johanna.froode@goteborgsvarvet.se
0707-904614

Salma Nazzal, Gårdstensbostäder

Salma.nazzal@gardstensbostader.se
0703-983256