

# PROGRAM – BÖRJA TRÄNA

Tisdagar 17.30–19.00

Träff 1. 28/1 Cirkelfys soft  
MOTIVATION, INTRO

Träff 2. 4/2 Cirkelgym soft  
STYRKA

Uppehåll 11/2 för Sportlov

Träff 3. 18/2 Coreflex soft  
RÖRLIGHET&STABILITET

Träff 4. 25/2 Spin soft  
KONDITION

Träff 5. 4/3 Jympa soft  
KOORDINATION

Träff 6. 11/3 Multifys soft  
MOTIVATION, AVSLUTNING

