



SÖDERKÖPING.SE

Välkommen på gummibandsgympa på Seniorcenter Blå Porten

Tisdagar 10.30
Start 1/9
50 kr i terminsavgift

Gummibandsträning är ett enkelt och effektivt sätt att träna hela kroppen på din egen nivå!

Vem passar träningen för?

- Du bör ha tillräcklig balans för att träna stående
 - Du vill träna styrka och rörlighet
 - Du vill utmana dig själv på din egen nivå

Du behöver inte ha träningserfarenhet för att vara med. Det viktiga är att du kan genomföra övningarna på ett säkert sätt och är taggad på att träna! Vi arbetar med ett motstånd som känns lagom för just dig. Du får stöd och stöttning om du behöver.

