

Schema

Börja träna-kurs 60+

Vecka 6	2 februari kl. 10.00 Introduktion, Konferensen kl. 11.00 Coreflex soft, LF-salen	5 februari kl. 11.00 Introduktion styrketräning, Gymmet
Vecka 7	10 februari kl. 11.00 Coreflex soft, LF-salen kl. 18.15 Föreläsning, Konferensen	12 februari kl. 11.00 Styrketräning, Gymmet
Vecka 8	16 februari kl. 10.30 Ny på spin, Spin staden	20 februari kl. 11.15 Yoga soft
Vecka 9	24 februari kl. 10.30 Spin soft	26 februari kl. 11.00 Styrketräning, Gymmet
Vecka 10	2 mars kl. 11.00 Indoor walking soft, IW-salen	4 mars kl. 10.00 Multifys soft, NWT-salen
Vecka 11	9 mars kl. 11.00 Indoor walking soft, IW-salen	13 mars kl. 10.00 Dans soft
Vecka 12	16 mars kl. 11.15 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet	20 mars kl. 10.00 Jympa soft, Stora salen
Vecka 13	24 mars kl. 11.15 Cirkelgym soft, Cirkelgymmet	25 mars kl. 10.00 Multifys soft Utvärdering + avslutningsfika



friskis