



friskis

Barn och vuxna tillsammans! Familjefys 6–12 år Familjejympa 2–6 år

Välkommen!

Familjefys (och Familjeyoga)

måndagar kl 18:00

Lilla Rinnebäck, Kävlinge

Familjefys är ett cirkelpass för barn 6–12 år och vuxna tillsammans. Allsidig träning med fokus på sånt kroppen är gjord för att göra, som att dra, pressa, hoppa och böja. Bered er på en fartfylld och ösig upplevelse tillsammans!

Familjefys är omväxlande och passar barns sätt att växla mellan fullt ös och vila. Övningarna är lekfulla och bygger både på enklare redskap och helt redskapslösa varianter. Kör så det ryker på Familjefys!

Kom i god tid så du inte missar genomgången av stationerna.

Familjejympa

lördagar kl 10:00

Noblaskolan, Löddeköpinge

Familjejympa är rolig och medryckande träning för barn 2–6 år och vuxna tillsammans. Fokus ligger på att röra sig och ha kul tillsammans, musiken ger energi och inramning och den grundmotoriska träningen kommer på köpet. Familjejympa uppmuntrar barnens naturliga och spontana förhållningssätt till rörelse.

Smyga som en detektiv. Hoppa som en känguru. På Familjejympa får barnens fantasi vara en del av upplevelsen. Tillsammans gör ni lekfulla rörelser till låtar som barnen ofta känner igen. Passet bygger, precis som Jympan, på enkelhet och glädje.

Prova på första gången! Vill ni fortsätta? Då behöver barnet som deltar vara medlem (100 kr). Det går bra att ringa receptionen för att registrera ditt barn och betala medlemskapet via Swish.