

Schema "Kom-igång-gympa" våren 2012

Lördagar kl 9.00 - 10.00

| | |
|--------|---|
| 14-jan | Cirkelträning |
| 21-jan | Tester + stretching |
| 28-jan | Redskap: Matta |
| 4-feb | Redskap: Stor boll |
| 11-feb | Redskap: Hantlar |
| 18-feb | Redskap: Gummiband |
| 25-feb | CORE/bålstabilitet |
| 3-mar | SPORTLOV - INSTÄLLT |
| 10-mar | SHANGHAI - INSTÄLLT |
| 17-mar | Kondition |
| 24-mar | Balans |
| 31-mar | Sjukgymnastik, träning trots skador och sjukdomar |
| 7-apr | Cirkelträning |
| 14-apr | PÅSKLOV - INSTÄLLT |
| 21-apr | Redskap: BOSU |
| 28-apr | Redskap: Kettlebells |
| 5-maj | Stavgång |
| 12-maj | Redskap: Flowin |
| 19-maj | Redskap: Skivstång |
| 26-maj | Tester |
| 2-jun | Löpning |
| 9-jun | Cirkelträning |