

Cirkelträning



Träffpunkt Björklinge erbjuder cirkelträning för alla på Furuliden, Södra Långåsvägen 10.

Cirkelträning är ett gruppträningspass med varierade övningar uppdelade i olika stationer. Cirkelträningen har fokus på styrka, kondition och balans. Övningarna är stående, sittande eller liggande. Möjlighet att anpassa övningarna finns. Ingen föranmälan krävs!

- **Träffpunkt Björklinge**
Måndag 14.45-15.45
Furuliden, Södra Långåsvägen 10
Kontaktperson: Hanna Wallin, tel: 018-727 48 97

På Träffpunkt Årsta erbjuder vi Cirkelträning för män

Vi cirkulerar mellan olika träningsstationer med korta pauser emellan. Vi tränar styrka, kondition och rörlighet. Gemensam uppvärmning och nedvarvning. Med enkla redskap som gummiband, mattor, hantlar, pilatesboll, viktmanchetter, step up bräda och stol. Olika svårighetsgrad på stationerna, alla får en utmaning. Ingen anmälan behövs.

- **Träffpunkt Årsta**
Måndag 13.00-14.00 **Obs! NY TID**
Fyrislundsgatan 66
Kontaktperson: Gunilla Hedberg, telefon: 018-727 69 35

På Träffpunkt Medelpunkten erbjuder vi Cirkelträning för alla

Ett träningspass för hela kroppen där vi göra olika övningar på stationer till fartfylld musik. Fokus ligger på balans, styrka och rörlighet. Gemensam uppvärmning och nedvarvning. Vi använder oss av gummiband och den egna kroppen som belastning, endast stående och sittande övningar på stol. Du anpassar passet efter dig själv. Ingen anmälan behövs.

- **Träffpunkt Medelpunkten – Cirkelträning 1 gång per månad**
Fredag 13.00-14.00 Se månadsblad och webb för datum.
Hasselvägen 1C
Kontaktperson: Linnea Liedbergius och Elaeh Sadeghzadeh,
telefon 018-727 56 77

På Träffpunkt Eriksberg erbjuder vi Cirkelträning för alla

Cirkelträning inomhus till fartfylld musik.

Det är stationsträning med fokus på balans men vi jobbar igenom hela kroppen.

Vi varvar

stående och sittande övningar (vi är inte nere på golvet). Alla kan vara med!

- **Träffpunkt Eriksberg – Cirkelträning 1 gång per månad**
Fredag 9.30-10.30 **Se månadsblad och webb för datum.**
Granitvägen 5
Kontaktperson: Anneli Forss, telefon 018-727 69 30