

Core



Core är det engelska ordet för kärna och namnet syftar på att man tränar kroppens kärnparti - rygg och mage som är viktigt för kroppshållning och stabilitet.

Hälsobringade effekter av Core-träning är

- starkare rygg - och magmuskler
- bättre balans
- bättre kroppshållning
- funktionell muskelstyrka som ger kraft i vardagslivet
- ökad kroppskänedom
- bättre rörlighet.

Ingen föranmälan krävs till grupperna. Ta med egen matta.

Core erbjuder vi på följande Träffpunkter:

- **Träffpunkt 86:an**
Tisdagar 11.00–12.00 med pinnar
Svartbäcksgatan 86
Kontaktperson: Shahin Åblad, tel: 018-727 76 26
- **Träffpunkt Årsta – Obs! Ny tid from 6 september 14.10-15.10.**
Torsdagar 14.10-15.10
Fyrislundsgatan 66
Kontaktperson: Shahin Åblad, tel: 018-727 76 26
- **Träffpunkt Ramund**
Fredag 11.00–12.00 med pilatesbollar
Dalgatan 3
Kontaktperson: Shahin Åblad, tel: 018-727 76 26