
Inspirationsdag: Gruppträning

19 november 2022

Sollefteå

Välkommen till Inspirationsdag: Gruppträning

En dag för rörelseglädje, inspiration och nya bekantskaper inom gymnastiken. Vi kommer att köra 4st pass under dagen: *Gympa, Tabata, Functional Moves och Body Balance*. Kanske hittar ni några nya övningar att ta med till er förening, eller kanske är det ett bra tillfälle att testa nya sätt att träna för egen del. Vad ditt syfte än är så utgår vi från rörelseglädjen och den egna nivån. Vi bjuder på lunch och fika och du får även tillfälle att prata med instruktören för att hitta inspiration till nya träningsmöjligheter.

Plats

Aquarena,
Hågesta 230, 881 41 Sollefteå

För vem

Alla som har intresse av att lära sig mer och få inspiration till gruppträning.

Tid

Lördagen 19 november 2022
Kl 09.45-15.

Anmälan

Du gör din anmälan via vår hemsida www.gymnastik.se/mitt.

Deltagaravgift

0 kr. *Inspirationsdagen subventioneras helt av stöd för återstart efter pandemin.*

Återbud

Ska göras skriftligt till GF Mitts Kansli senast 13 november 2022. Om du avanmäler dig senare (eller inte dyker upp) kommer kostnaden förlunch och fika att faktureras till dig.

Kallelse

Skickas ut till anmälda deltagares e-postadresser under v.45.

Kontaktuppgifter

Du når GF Mitts Kansli på mitt@gymnastik.se eller 010-476 42 47

Övrigt

Var ombytt från start och tag med en vattenflaska.

Varmt välkommen!

Pass 1: Gympa

KI 10.00-10.50

Ett härligt pass där vi tränar upp styrkan, konditionen, balansen, rörligheten och koordinationen till härlig och medryckande musik. Rörelseglädje i sin renaste form – kom du med!

Pass 2: Tabata

KI 11.00-12.00

Högintensivt pass där vi arbetar med korta intervaller på 20sek och vilar 10sek. En tabata innefattar åtta 20/10 intervaller vilket varvas under hela passet. Detta pass är 45 min och innehåller både puls och styrkeövningar för hela kroppen. Övningarna varierar med vikter utifrån kroppsvikt och du arbetar utifrån din dagsform.

Pass 3: Functional Moves

KI 13.00-13.50

Passet är upplagt efter hur kroppen är budd och fungerar. Målet är att stärka och balansera kroppens alla funktioner. Du tränar styrka, kondition, stabilitet, rörlighet och balans. Efter passet känner du dig ordentligt genomtränad.

Pass 4: Body Balance

KI 14.10-15.00

Passet är en blandning av Yoga, Tai Chi och Pilates. Noggrant strukturerade serier av rörelser och positioner med kontrollerad andning till modern musik. Passet ger dig förbättrad flexibilitet, balans och styrka och avslutas med avslappning/meditation.

Detaljerat schema

09.45-10.00	Inskrivning	
10.00-10.50	Pass 1	Gympa
10.50-11.10	Paus	Passa på att prata med instruktören om tips
11.10-12.00	Pass 2	Tabata
12.00-13.00	Lunch	Glöm ej att beställa lunch om du vill äta på plats. Meddela även specialkost på anmälningsidan
13.00-13.50	Pass 3	Functional Moves
13.50-14.10	Paus	Passa på att prata med instruktören om tips
14.10-15.00	Pass 4	Body Balance