

# RÖRELSEDAGEN

I VÄST 2020

	Gruppträning	Gruppträning Lättsam träning	Barn/Ungdom	Trupp
09:30 - 09:45	Gemensam uppvärmning i Entréhallen			
09:50 - 10:30	Sittgympa	Lättgympa	Passning	Styrka
10:40 - 11:20	Lättgympa	Styrka	Alla Kan Gympa	Gymnastiska hopp och piruetter
11:20 - 12:00	Lunch			
12:00 - 13:00	Föreläsning i Entréhallen			
13:10 - 13:50	Medelgympa	Sittgympa	Barngymnastik Yngre	Trampett Volter och skruvar
14:00 - 14:40	Yoga	Gummiband	Barngymnastik Äldre	Tumbling Volter fram och bak