

Träningsinstruktioner

Hösten/vintern 2010

Välkommen till gymmet på ClaraHälsan och prova lätt styrke/uthållighetsträning i syfte att förebygga ev. besvär.

Vi har kom-i-gång program för hela kroppen och särskilda program med riktad träning för nacke/axlar eller rygg. Samtliga program har fokus på funktionell träning, vilket övar upp styrka, balans och flexibilitet anpassad för vardagliga aktiviteter.

Kom-i-gång

30/8 kl. 16:00
3/9 kl. 11:00
11/10 kl. 16:00
15/10 kl. 11:00
22/11 kl. 16:00
26/11 kl. 11:00

Nacke/Axlar

13/9 kl. 16:00
17/9 kl. 11:00
25/10 kl. 16:00
29/10 kl. 11:00
6/12 kl. 16:00
10/12 kl. 11:00

Rygg

27/9 kl. 16:00
1/10 kl. 11:00
8/11 kl. 16:00
12/11 kl. 11:00

Kom ihåg att vara omklädd och på plats i tid för att kunna delta

Välkomna!



CLARAHÄLSAN