

Träningsinstruktioner

Vårterminen 2012

Välkommen till gymmet på ClaraHälsan och prova lätt styrke/uthållighetsträning i syfte att förebygga eventuella 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

11/1 kl 16:00
13/1 kl 11:00
22/2 kl 16:00
24/2 kl 11:00
4/4 kl 16:00
23/5 kl 16:00
25/5 kl 11:00

Nacke/Axlar

25/1 kl 16:00
27/1 kl 11:00
7/3 kl 16:00
9/3 kl 11:00
18/4 kl 16:00
20/4 kl 11:00

Rygg

8/2 kl 16:00
10/2 kl 11:00
21/3 kl 16:00
23/3 kl 11:00
2/5 kl 16:00
4/5 kl 11:00

Kom ihåg att vara omklädd vid instruktionens början

Välkomna!



CLARAHÄLSAN