

KURSER

STORGATAN

Afrikansk dans

Ett ordentligt motionspass med naturliga, enkla rörelser och en källa av energi, dans- och livsglädje för alla åldrar.

Funkykidz

Stans coolaste dansskola för alla barn mellan 4-11 år. Dansskolan är uppdelad i tre olika åldersgrupper 4-5 år, 6-8 år och 9-11 år. Du dansar, leker och busar 45 minuter i veckan.

Funky Teen

För tjejer och killar mellan 12-16 år som vill träna och dansa till den senaste musiken och de häftigaste koreografierna.

Självförsvar för tjejer

En kurs som vänder sig till tjejer som vill lära sig mer om självförsvar. Kursen fokuserar på övning av olika tekniker och fysisk träning och syftet är att du ska lära dig mer om din egen förmåga att klara av olika situationer.

Yoga

Ett 75-minuterspass som förenar fysisk träning med andning och stretch för dig som inte provat yoga förut eller som vill träna yoga i kursform.

Pilates nybörjare och forts.

Stabiliseringsträning av kroppens djupliggande muskler med fokus på mage och rygg. Vi jobbar också med andning, koncentration och avspänning.

TORKELBERGSGATAN

Lättpass 45 minuter

Konditionsträning med stora rörelser till inspirerande musik. En lång nedvarvning och stretch avslutar passet.

Medelpass 45 minuter

Ett pass med kondition och styrka där styrkedelen leds med olika redskap för att öka motståndet i vattnet. Avslutas med nedvarvning och stretch.

Intensivpass 55 minuter

Ett tufft pass för dig som är van vid vattenträning där kondition och styrka tränas med olika redskap. Avslutas med nedvarvning och stretch.

Kursstarter:

v. 36 Vattenträning, Afrikansk dans

v. 38 Funkykidz, Funky Teen, Pilates nybörjare, Pilates Forts och Yoga

v. 41 Självförsvar för tjejer

Kursanmälan:

Torkelberg 013-37 77 00

Storgatan 013-37 77 20