

STYRKEGYMPA



Mölndal Outdoor IF kör funktionell styrketräning under vinterhalvåret med gemensam trivsselfika efteråt.

Det är perfekt för alla medlemmar, inklusive barn och ungdomar. Dynamisk/funktionell träning där vi använder kroppen som tyngd i olika stationsövningar, t.ex. hopprep, armhävningar, sneda situps, hopp m.m. För de yngsta medlemmarna brukar vi även anordna en rolig hinderbana. Annars kan de leka fritt medan alla andra gympar.

Upplägg: Gemensam uppvärmning, sedan 20 stationer där man kör 45 sek till musik följt av 15 sek paus då man går till nästa övning. Två varv.

Tid: Varje torsdag 18:00-19:00, start 16 nov 2017 t.o.m. 22 mars 2018
Öppet från 17:45. Fika 19:15 direkt efter träningen.

Plats: Glasbergsskolans gymnastiksal, Glasbergsgatan 45 i Mölndal.

Kod: Koden för att komma in via knappsatsen är **8585**
(funkar enbart när ansvarig ledare har larmat av först)

Kostnad: Gratis för medlemmar i Mölndal Outdoor.
Icke medlemmar får prova på max 2 ggr innan man betalar medlemsavgift.



*Gymnastik varje torsdag i Glasbergsskolan.
Ingång vid de två röda ringarna.*