



LGS GRUPPTRÄNING HÖSTEN 2020

Mån	10.00	***Gympa	Trädgårdsföreningen <i>Ute v.35-44</i>	Anna
Mån	14.00	Gympa Lätt	Missionskyrkan	Inger
Mån	18.00	*Rörlighetsträning	Ladan, Lötgatan 161 <i>Nytt</i>	Nia
Mån	19.00	Gympa Medel	Björnkärrsskolan	Mia
Mån	19.00	EFIT45	Blästadskolan	Victoria
Tis	18.00	Stationsträning	Nya Munken	Nia
Tis	19.10	Gympa Medel	Harvestadskolan	Nia
Tis	19.00	*Gympa/Rörlighet	Tokarpshallen <i>Ny dag, plats</i>	Anna
Tis	20.00	Bootcamp	Tokarpshallen	Amanda
Ons	10.00	Cirkelträning	Missionskyrkan <i>Ny dag</i>	B-L
Ons	13.10	Gympa Lätt	Missionskyrkan	Barbro
Ons	18.30	*Yoga Bas	Ladan Lötgatan 161	Anna
Ons	18.00	Cirkelträning	Björnkärrsskolan <i>Nytt</i>	B-L
Ons	19.00	Gympa Styrka	Björnkärrsskolan	B-L
Ons	18.00	***Lättare M Gympa	Kvinnebysskolan <i>Ute v.35-44</i>	Barbro
Ons	19.30	Gubbgymna	Skeda Skola - Inställd ht-20	Jan
Tor	09.00	Gympa Lätt	Missionskyrkan	Anna
Tor	10.00	*Yoga Bas	Missionskyrkan <i>Ny dag</i>	Anna
Tor	18.00	Gympa	Nya Munken	Johan
Tor	19.00	Tabata	Fredriksberg <i>Nytt</i>	Eva
Tor	20.00	Tabata	Tokarpshallen	Agnes

Vi reserveras oss för ändringar

Alla pass är 55 min om inget annat anges

**Medtag egen yogamatta, Rekommenderas till alla pass där matta behövs! Övriga rekommendationer se vår Hemsida*

**** UTE v.35-44, Kläder efter väder, inställt vid åska och ösregn. Endast 500kr+ medl.avg. Se även Korpens pass, tillsammans finns 6 pass!*

Höstterminens längd är v.35-50 Förlängning vissa pass v.51 och v.1 (reducerat schema)

Se info om ev. ändringar på vår hemsida och sociala medier.

**ALLTID GRATIS PROVA PÅ VID ETT TILLFÄLLE!
Alla pass är Drop-In, ingen anmälan behövs.**

Upp till 20 år 500 kr
Ordinarie 850 kr
Från 65 år 750 kr

Med uppvisat deltagarkort får du gå på alla Korpens gruppträningspass i bostadsnära områden – ej Collegium, Saab, US och vattengymna.

013-13 45 91 linkopings.gs@telia.com www.lgs-gymnastik.se

Följ oss gärna på Instagram och Facebook

Passbeskrivningar:

Bootcamp – Det här är inget mys – det här är fys!

Ett funktionellt pass där vi kör igenom kroppen genom olika övningar med både kropp och redskap som motstånd och tyngd. Det är en variabel träningsform där övningarna kommer att göra dig starkare i hela kroppen i en ganska hög intensitet. Du själv väljer vilken nivå du vill lägga intensiteten – men vi garanterar dig att du blir trött! Passar den som tränat ett tag – Kom och kör som du själv orkar och kan! 45 min.

Cirkel - Konditions- och styrketräning läggs ut på stationer runt om i salen med och utan redskap. Alla tränar utefter sin egen förmåga!

Cirkel Senior – Se ovan, anpassat för seniorer! Alla lägger dock träningen på sin nivå!

EFIT - står för **Effektiv Funktionell Intensiv Träning** vilket är precis vad det är – träningsformen består av korta och intensiva pass uppbyggda av funktionella rörelseövningar som effektivt gör dig allsidigt vältränad. 45 min.

Funktionell träning – Liknande EFIT men inte så intensivt. Oftast tar man hjälp av ex. gummiband och vikter. Är till för alla då man jobbar efter egen förmåga.

Gympa Lätt – En ”hopplös” gympa där hela kroppen får träning som förbättrar styrka, kondition, rörlighet och koordination.

Gympa Medel – Rolig och fartfylld träningsform för alla med effektiva övningar för hela kroppen. Ett litet högre tempo än Gympa Lätt.

Gympa Mix – Ett varierande gypapass där traditionell gympa blandas med funktionell träning, Tabata och Rörlighet. Passar alla som vill röra på sig och samtidigt bli stark och smidig.

Rörlighetsträning – är för alla som känner att bli smidigare i kroppen är viktigt. Det är ett pass där vi ibland använder redskap för att få till det lilla extra i övningarna. Kom och se om du kan bli lite smidigare än du redan är! Passar alla!

Yoga - är ett allsidigt och fysiskt träningspass där man tränar styrka, balans, flexibilitet och medveten närvaro. För att träna yoga behöver man inga förkunskaper och man behöver inte vara smidig, vältränad eller vig - man anpassar övningarna efter sin egen kropp genom att välja bland olika svårighetsgrader.

Yogan förbättrar andningsteknik, är avslappnande och harmonigivande.

Hathayogan är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar.

På alla LGS gruppträningspass är man välkommen precis som man är!

– ingen förbokning behövs göras.

Alla jobbar utefter sin egen förmåga och vad man i dagsläget kan.

DU är välkommen att prova på en gång innan du bestämmer dig.

Vi har roligt när vi tränar – hoppas vi ses!