



LGS GRUPPTRÄNING VÅREN 2022

Mån	10.00	Gympa/Rörlighet	Missionskyrkan	Anna
Mån	14.00	Gympa Lätt	Missionskyrkan	Inger
Mån	18.00	*Rörlighetsträning	Ladan, Lötgatan 161	Chrissa
Mån	19.00	Gympa Medel	Björnkärrsskolan	Mia
Mån	19.00	Puls och Styrka	Blästadskolan	Hanna
Tis	18.00	**Stationsträning	Nya Munken	Nia <i>start v.3</i>
Tis	19.05	**Gympa Medel	Harvestadskolan	Nia <i>start v.3</i>
Tis	20.00	Puls och Styrka	Tokarpshallen	Agnes
Ons	10.00	Gympa Lätt	Missionskyrkan	Barbro
Ons	18.30	*Yoga	Ladan, Lötgatan 161	Anna
Ons	18.00	Functional Styrka	Björnkärrsskolan	Stefanie
Ons	18.00	Lättare M Gympa	Kvinnebyskolan	Barbro
Tor	09.00	Gympa/Rörlighet	Missionskyrkan	Anna
Tor	10.00	*Yoga	Missionskyrkan	Anna
Tor	18.00	Stationsträning	Nya Munken	Nia
Tor	20.00	Styrka och rörlighet	Tokarpshallen	Agnes

(Vi reserveras oss för ändringar)

*Alla pass är 55 min om inget annat anges ** Passet 45 min*

**Medtag egen yogamatta, Rekommenderas till alla pass där matta behövs!*

Vår-terminens längd är v.2-17 (om inte annat är angivet ovan)

Se ev. ändringar på vår hemsida och sociala medier.

ALLTID GRATIS PROVA PÅ VID ETT TILLFÄLLE!
Alla pass är Drop-In, ingen anmälan behövs i dagsläget
men vi för deltagarnärvaro för ev. smittspårning.
Vi håller avstånd!

Upp till 20 år 500 kr
Ordinarie 850 kr
Från 65 år 750 kr
Medlemskap 100kr/år

Betala gärna via Actiway eller Wellnet

Anmälan till din ledare eller till kansliet.

013-13 45 91 kansli@lgs-gymnastik.se www.lgs-gymnastik.se

Följ oss gärna på Instagram och Facebook

Passbeskrivningar:

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

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

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

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.

Step Dance- Här jobbar du med koordination och kondition. Klassiska aerobicssteg blandas med danssteg, snurrar och hopp som utförs på, över och runt en steplåda.

I passets slutända sätts de uppbyggda block av steg ihop till en hel koreografi.

STEP DANCE passar dig som gillar dans och söker en utmaning för kroppen och hjärnan. *Inget pass vt-22*

Functional styrka (~ gympa medel):

Detta passet ger dig styrka och kondition och du tränar även stabilitet, rörlighet och balans. Atletiska rörelser kombineras till en effektiv träning för hela kroppen.

Vi jobbar fram för allt med kroppens egen vikt och om man vill med små redskap.

FUNCTIONAL STYRKA passar alla, oavsett träningsstatus och ålder.

Puls och Styrka – Vår variant av EFIT och Funktionell träning.

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. *Inget pass vt-22*

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.

Styrka-Rörlighet- Bygg upp grund-styrka, balans och rörlighet. För alla!

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

– ingen förbokning behövs göras men vi för deltagarnärvaro för ev. smittspårning.

Vi håller avstånd i alla våra hallar.

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!