



# **AKTIVITETER för boende i Estepona med omgivning**

PROGRAM: [www.esteponanordico.com/tom/aktiviteter.html](http://www.esteponanordico.com/tom/aktiviteter.html)

## FRISKIS&SVETTIS



## **FRISKIS&SVETTIS**

*Skulpturparken 29 november klockan 10:00*

Välkommen på Friskis&Svettis-gympa med Friskis&Svettis-ledare Carina Guter.

Vi ses i Skulpturparken. Carina har varit Friskisledare i 20 år. Så här beskriver hon sin gympa. Musiken får mig att glömma tid och rum och jag hoppas att du ska få samma upplevelse. Min intensitet heter soft, tidigare hette det Bas. I Baspas hoppar jag inte utan tar hänsyn till äldre knän och lite stelhet. Vi börjar med uppvärmning i 15 minuter, fortsätter med styrka i 15 minuter, och toppar med kondition i 15 minuter samt avslutar med stretch. Passet är uppbyggt för att passa alla. En del böjer mycket medan andra måste göra mindre.

Om vädret tillåter så är du även välkommen den 6:e och 13 december. Kommer att annonseras i kommande medlemsbrev.

- Samling:** Skulpturparken vid Trocadero och Carrefour kl 10.
- Passet:** 55 minuter. Inga förkunskaper krävs.
- Ledare:** Carina Guter - utbildad Friskis&Svettis-ledare.
- Förutsättningar:** Tag med träningsmatta eller handduk.
- Kostnad:** 5€
- Anmälan:** Anmäl via <https://form.jotform.com/243211525214342>  
Jympapasset är en extern aktivitet som arrangeras i samarbete med Carina Guter.



**Observera att jympan sker på egen risk.**

*Välkomna!*