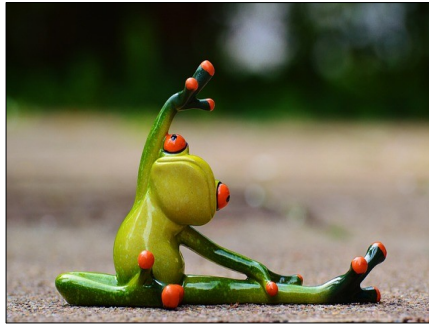




AKTIVITETER för boende i Estepona med omgivning

PROGRAM: www.esteponanordico.com/tom/aktiviteter.html

FRISKIS&SVETTIS



FRISKIS&SVETTIS

Skulpturparken 6 december 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 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/243252420204340>
Jympapasset är en extern aktivitet som arrangeras i samarbete med Carina Guter.



Observera att jympan sker på egen risk.

Välkomna!