



AKTIVITETER för boende i Estepona med omgivning

PROGRAM: www.esteponanordico.com



FRISKIS&SVETTIS

Skulpturparken måndag den 13/4, 20/4 och 27/4 kl. 10:00

Välkommen på jympa med Friskis&Svettis-ledaren Carina Guter.

Vi ses i Skulpturparken. Carina har varit Friskisledare i 20 år. Så här beskriver hon sin jympa. 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.

- 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€ för medlemmar, 10€ för icke medlemmar
- Anmälan:** Anmäl via <https://form.jotform.com/252922532947362>. Jympapasset är en extern aktivitet som arrangeras i samarbete med Carina Guter.



Observera att jympan sker på egen risk.

Välkomna!