

FaR Vattenrörelse på Bad & Gym

Lugna, enkla rörelser i tempererad bassäng (34 grader). Hälsocoachen avgör för vilka kunder denna aktivitet är lämplig.

Måndagar kl 13.05 - 13.35

Cirkelgym soft på Friskis & Svettis

Ett funktionellt styrketräningspass i lugnt tempo som passar de flesta. Träningen fokuserar på uthållig styrka, stabilitet, rörlighet, koordination och balans, och genomförs vid olika stationer med redskap och kroppsvikt. Deltagarna tränar i sitt eget tempo.

Måndag kl 14 - 15

Gågging, samling vid Bad & Gyms entré

Ett träningspass i intervallform. Vi promenerar och blandar in jogging eller snabbare gång. Du bestämmer tempot! Fokus på rörelseglädje! Träningen anpassas efter din förmåga.

Måndagar kl 16.30 - 17.15

FaR Promenad, samling vid Bad & Gyms entré

Promenad i lugn takt med fart efter kamrat, dvs vi går tillsammans och anpassar takten så att alla kan gå med. Distansen varierar mellan 1-3 km beroende på deltagare. Styrkestationer vid parkbänkar eller liknande kan förekomma.

Tisdagar kl 10 - 10.45

Jympa soft på Friskis & Svettis

En energifylld och hoppfri träning där du tränar styrka, kondition, balans och rörlighet till musik. Träningen är anpassningsbar och passar både nybörjare, du som rehabiliterar efter en skada och alla andra som vill ha en positiv träningsupplevelse.

Tisdagar kl 11 - 12

FaR Vattenträning på Bad & Gym

Skonsam träning i bassäng som anpassas efter egen förmåga. Här tränas kondition, rörlighet och styrka med eller utan redskap.

Onsdagar kl 13 - 13.45

FaR Gym Soft på Bad & Gym

Vi tränar stationsvis med olika redskap och med den egna kroppen. Ett allsidigt pass för hela kroppen där du själv kan anpassa träningen av din kondition, styrka, rörlighet och balans.

Torsdagar kl 9.-9.45

Så här bokar du dig

Första gången bokar du via din Hälsocoach. Därefter hjälper vi dig att skapa en personlig inloggning, så att du smidigt kan boka dig via en app i telefonen i framtiden.