



INNEHÅLL

AUGUSTI

Sida 1

RÖRELSEDRIVARNA – träning för barn

Sida 2

YOGADAG i Bäcknäs – 3/9

Sida 3

HÖSTENS TRÄNING PÅ
CENTRUMHUSET

- Upstartsschema
- Seniorträning
- Startvecka – happenings
- Höstens schema
- Nybörjarträning



“Händerna upp,
händerna ner,
händerna åt
sidan och klappa
mer”

RÖRELSEDRIVARNA – TRÄNING FÖR BARN

Förra terminen drog vi igång Rörelsedrivarna. Träning för barn 4-5 år samt 6-10 år. Glada och spralliga elever, killar och tjejer, deltog i grupperna.

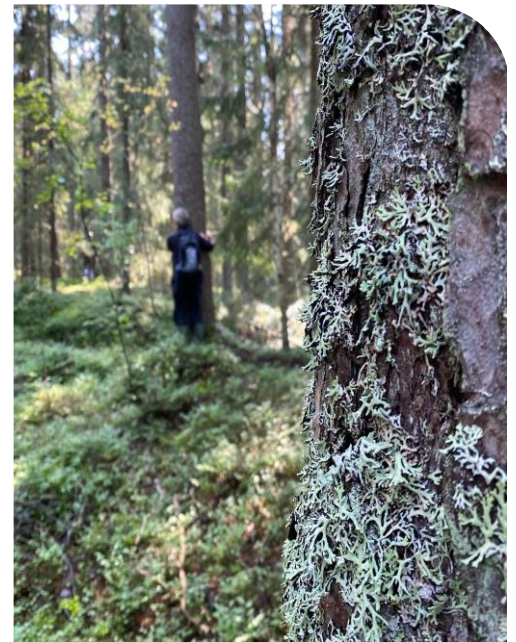
Nytt för den här terminen är att vi kommer att köra en grupp för 2-3 åringar där en vuxen följer med och dansar/leker med barnet.

Träningen består av motorisk träning och lekar till musik. Ju äldre barnen är desto mer dans innehåller lektionerna. Hjälpt mig gärna sprida informationen då jag vet att det var flera som missat det förra terminen som hade velat delta.

Grupperna startar vecka 40 men anmälan är öppen redan nu.

Läs mer och anmäl

YOGADAG 3/9



YOGADAG I BÄCKNÄS 3/9

Wow – vilken fantastisk yogahelg vi hade här i slutet av augusti. Snart är vintern här och det röda torpet vid vägens ände stänger igen. Men innan dess vill vi kunna erbjuda ännu en härlig dag med yoga och skogsbesök.

SCHEMA LÖRDAG 3/9

- 9.30 Ankomst och kaffe/te
- 10.00-11.15 Yoga: "Närvaro genom rörelse"
- 12.00 Vegetarisk lunch
- 13.30-15.30 Skogskunskap i teori och praktik
- 15.30 Kaffe/te
- 16.00-17.15 Yoga: "After forrest"
- 17.15-17.30 Avslutning

"Jag känner mig
så lugn och
trygg här"

Unna dig en dag som fyller dig med energi inför hösten och låt dig själv få en stund av vila.
Välkommen

Läs mer om yogadagen...



Höstens träning



PÅ CENTRUMHUSET I ROBERTSFORS

UPPSTARTSSCHEMA

Vecka 34 startar träningen på Centrumhuset upp igen för terminen. Alla med ett giltigt kort kan direkt börja boka in sig på pass. Under vecka 34-37 körs ett uppstartsschema enligt följande:

Schema

Onsdagar

16.15-16.45 LES MILLS CORE

17.00-17.45 FUNKTIONELL TRÄNING

Torsdagar

16.15-17.00 YOGA

17.15-18.00 LES MILLS TONE



SENIORTRÄNING

Rörelsedrivs populära seniorträning utgår från att du som senior ska få en träning som är precis lagom utmanande för att du ska bygga styrka, kondition, koordination och balans. Allt för att du ska kunna göra allt det du vill i livet. Träningen är rolig, effektiv och en extra dimension är att få träffa andra glada seniorer.

Onsdagar

14.00-14.45 MINDFUL YOGA SENIOR - **start onsdag 31/8**

Torsdagar

14.00-14.45 FUNKTIONELL TRÄNING SENIOR - **start torsdag 1/9**

HÖSTENS SCHEMA OCH EVENT - TEASER

Vecka 38 drar höstens ordinarie schema igång. Då kommer det vara träning måndagar, onsdagar och torsdagar.

Under vecka 38 kommer det också att hända en del roliga saker där du får bjuda med dig vänner som kan komma och prova vår träning.

Följ Rörelsedriv på sociala medier där det inom kort kommer att presenteras både schema för höstens klasser samt lite mer information om eventen vecka 38.

