

GÅPARKOUR

- Ett nytt och roligt sätt att hålla sig fysiskt aktiv



Tisdagar

Kl 10.30-11.30

Vecka 19-36

(sommaruppehåll v26-32)

Pris: Medlem i gymmix: 250 kr

Icke medlem: 350 kr

Plats: Samling vid Broparken i Umeå

(hör av dig innan ditt första besök då vi vid vissa tillfällen kan samlas på andra ställen i Umeå)

Alltid gratis prova på vid första tillfället!

Vad är Gåparkour och varför ska jag träna det?

Gåparkour är en lekfull och enkel fysisk träning där föremål i utemiljö eller inomhus används som hinder att ta sig förbi. Allt utförs i ett tempo där det är möjligt att gå mellan/genom/förbi hindren och utförs utifrån individens egna förutsättningar. Exempel på hinder kan vara en parkbänk, en trottoarkant, en gren på ett träd.

Gåparkour passar alla som vill prova en lekfull träning där kroppens alla funktioner används men där du själv helt anpassar svårighetsgraden. Vår kropp är gjord för att användas och genom gåparkour kan du se till att behålla alla dina fysiska förmågor och kanske till och med träna upp en del som du tappat. Du tränar din balans, styrka och rörlighet samtidigt som du har roligt med andra.

Kontaktuppgifter för frågor och anmälan:

Anne Lidén, projektledare

Tel: 090-44004

info@rorelsedriv.se



gymmix
BRA TRÄNING NÄRA DIG