

Träning & Yoga på Söders Källa

Du bokar dina pass på vår hemsida under menyvalet "Träning".

Gäller fr o m v 36

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>Kl 06.30-07.30 Morgonfys (Daniel) Ett pass med styrka, kondition och rörlighet. Alla kan delta.</p> <p>Kl 09.00-10.00 Seniorträning (Sebbe) En anpassad träning för seniorer med fokus på styrka, rörlighet, kondition och balans. Berätta gärna om ni har några skador eller liknande så kan vi oftast anpassa övningarna.</p> <p>Kl 17.00-17.45 Stationsträning lätt (Sofia) För dig som inte är träningsvan men vill komma igång.</p> <p>Kl 18.00-19.00 Stationsträning (Sofia) För dig som tränat lite och och känner att du är hyfsad form.</p>	<p>Kl 06.30-07.30 Morgonfys (Daniel) Ett pass med styrka, kondition och rörlighet. Alla kan delta.</p> <p>Kl 09.00-10.00 Seniorträning (Sebbe) En anpassad träning för seniorer med fokus på styrka, rörlighet, kondition och balans.</p> <p>Kl 12.30-13.30 MammaMage träning (Malin) Lätt träning för nyblivna mammor med fokus på att öka styrkan i bäckenbotten och dom djupa magmuskler.</p> <p>Kl 17.45-18.45 Cirkelfys (Andreas) Passen är uppbyggda med målet att träna hela kroppen, i individuellt tempo.</p> <p>Kl 19.10-20.00 Yoga (Annika) Ett yoga-pass för dig som vill börja med yoga.</p>	<p>Kl 06.30-07.30 Morgonfys (Daniel) Ett pass med styrka, kondition och rörlighet. Alla kan delta.</p> <p>Kl 17.00-18.00 Stationsträning lätt (Annika) För dig som inte är träningsvan men vill komma igång.</p> <p>Kl 18.00-19.00 Styrka (Annika) Ett träningspass med betoning på styrka.</p>	<p>Kl 09.00-10.00 Seniorträning (Sebbe) Passet utformas efter deltagarnas förmåga.</p> <p>Kl 18.00-19.00 Utomhusfys (Annika) Vi träffas i Hemlingby och tränar. (t o m v 43).</p>	<p>Kl 06.30-07.30 Morgonfys (Daniel) Ett pass med styrka, kondition och rörlighet. Alla kan delta.</p> <p>Kl 11.30-12.30 Mobility (Annika) Dynamisk rörlighetsträning där vi förutom smidighet även tränar styrka, stabilitet, balans och kroppskontroll.</p> <p>Kl 16.30-17.30 Fredagsfys (Annika) Ett träningspass med en mix av kondition och styrka innan fredagsmyset börjar. Ett perfekt sätt att avsluta arbetsveckan.</p>	<p>Kl 10.00-12.00 Lördagsfys/Open gym (Annika/Sebbe/Daniel) Ett pass med styrka, kondition och rörlighet. Alla kan delta.</p> <p>Gymmet är även öppet för egen träning.</p>	<p>Kl 16.00-17.00 Söndagsfys (Tina) Styrka, kondition och rörlighet. OBS! Ojämna veckor.</p>

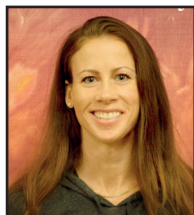
ÖPPETTIDER FÖR EGEN TRÄNING:

Måndag-Tisdag 08-16, Onsdag-Fredag 08-21, Lördag 17-21, Söndag Stängt
(Undantag när det är schemalagda pass)

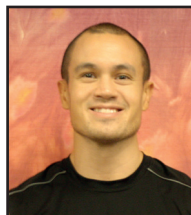


S Kansligatan 22, Gävle
026-51 88 00 - www.soderskalla.se

Våra tränare:



Annika
Foley



Sebastian
Borensjö



Sofia
Haglund



Tina
Lejdström



Daniel
Heikki



Andreas
Dahlén



Malin
Dalkarls