



**Vi följer myndigheternas  
rekommendationer om att erbjuda  
träning utomhus.**

Detta pass kommer att  
erbjudas utomhus i sommar.  
Vi ber alla respektera varandra  
och hålla avstånd.

**Måndagar 11.00-12.00 (passet är 45 min)**

**Funktionell Träning:** Övningar som ger styrka, kondition, koordination och balans. Allt för att klara av belastningar inom vardagen och idrott. Vi använder olika styrka på gummiband för att öka belastningen vid vissa övningar. **Alla kan vara med då du anpassar efter din förmåga.** Ingår även i trygg seniormedlemskapet.

**Samling** utanför Oasens entré på gatuplan. Kläder efter väder och tag gärna med en handduk el matta att sitta på. **Vi regn är passet inomhus med max 12 deltagare.** Instruktör: Karin W