

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

Följande pass kommer att erbjudas utomhus med start 14 april.

Vi ber alla respektera varandra och hålla avstånd.

### **Måndagar 11.00-12.00**

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

**Samling** utanför Oasens entré på gatuplan. Kläder efter väder och tag gärna med en handduk el matta att sitta på. Instruktör: Karin W

### **Tisdagar 11.00-12.00**

**Stavgång:** Stavarna gör att du får en höjd hjärtfrekvens jämfört med att gå utan stavar. Armarna tränas också vid frånskjut med stavarna. Därav får du en utmärkt kondition samt även styrketräning för armar-överkropp.

Oasen har reglerbara stavar som du lätt ställer in till din längd. Eller ta med egna stavar. Alla kan delta då du går i din takt. Vi promenerar olika slingor på Kungsholmen och Essingen.

**Samling** utanför Oasens entré på gatuplan 10.50 för utlåning av stavar. Stavarna rengörs innan samt efter promenaden. Kläder efter väder. För den som vill finns fika kl 12 vid entrén. Instruktör: Karin E

### **Torsdagar 11.00-12.00**

**Yoga- med fokus på stående positioner.** Vi praktiserar sköna yogaövningar som ökar din lungkapacitet, hjälper dig att komma i kontakt med din andning och ger kroppsmedvetenhet. Rörelser som stärker och syftar till att mjuka upp hela kroppen. Träningen passar alla.

**Samling** utanför Oasens entré på gatuplan. Kläder efter väder. Instruktör: Emmi