

Öppet hus 9 september

Skärholmens sim- och idrottshall

Välkommen att prova på delar av vårt utbud gratis. Till bassängernas aktiviteter betalas badentré.

Lördag 9 september

- 08:45-09:30 Instruktör i gymmet – endast kvinnor/tjejer, från 13 år.
- 09:00-09:45 Prova på vattenlivräddning i simhallen för kvinnor/tjejer, badentré.
- 10:15-10:45 Trippel hiit* - kondition och benstyrka.
- 10:15-10:45 Gym cirkel* - kondition och styrka i gymmet.
- 10:15-11:00 Prova på vattenlivräddning och livboj, badentré
- 10:15 - 11:30 Cykel puls – konditionsträning med pulsband, 75 min
- 10:30-11:15 Vattengympa* - kondition och styrka i vattnet.
- 10:50-11:15 Nyhet! Flexibilitet* - mjuka upp kroppen!
- 11:00-12:00 HLR-utbildning – lär dig rädda liv med hjärt- och Lungräddning! Anmäl dig i receptionen.
- 11:15-11:45 Prova på simskola 5-8 år, badentré.
- 11:20-11:50 Core* - bålstyrka och stabilitet.
- 11:50-12:20 MRB* EK (mage/rumpa/ben för endast tjejer/kvinnor).
- 11:50-12:30 Märkestagning i simhallen för alla, badentré.
- 12:25-13:10 Zumba – danspass, från 13 år.
- 12:35-13:05 Prova på vattenmix för 9-12 år, kursstart vecka 38/45.
- 14:00-14:30 Instruktör i gymmet för dig 13-19 år – prova på!
- 14:00-14:45 HLR utbildning – lär dig rädda liv med hjärt- och lungräddning. Anmäl dig i receptionen.
- 14:30-15:15 Träning för tjejer 13-16 år.
- 15:00-15:45 Prova på styrkekurs i gymmet för dig 13-16 år, kursstart vecka 38/45.

