

NY HÖSTAKTIVITET

Jympa soft stol

Medryckande och tillgänglig
träning med stol

I samarbete med Friskis i Ystad

Ledare: Chatrine Wahlfridsson



Du tränar på ditt sätt



Både sittande och stående

Stolen används som redskap eller stöd när du behöver. Det gör det lättare att ta i med kraft, ta ut rörelserna och samtidigt träna balansen.

Tillgänglig • Rejäl • Medryckande

Träning till musik – med extra tid att hitta rätt i rörelserna.

Ett pass för hela kroppen



1

Musik och rörelse

Lugnt tempo och extra tid att hitta rätt.

2

Stolen ger stöd

Du kan ta ut rörelserna och träna balansen tryggt.

3

Gummiband ger styrka

Härlig helkroppsträning med tydliga styrkeinslag.

4

Rörlighet och avspänning

Passet avslutas sittande, mjukt och skönt.

**Rörelseglädje
med tryggt
stöd**



Praktiskt – enkelt och tydligt



MÅNDAGAR

kl. 11.00

START

vecka 40

OMFATTNING

8 gånger

PRIS

400 kr

Friskis nya lokaler i Ystad

Förmånligt pris för hela höstterminen

Varmt välkommen till Friskis Ystad

Vi behöver bli minst 20



20 personer behövs för att jympan ska kunna genomföras

Inbjudan gäller medlemmar i SPF Kabusa, SPF Ystad, SPF Erikslund och SPF Löderup.

Anmäl dig senast 9 september

Birgitta Rydén

070-533 84 63

ryden.bir@gmail.com

Varmt välkommen till en höst med rörelseglädje!