

# TRÄNINGSPASS SOMMAREN 2023!



## Träna i Bräcke!

Nu är det sommar och ni är varmt välkomna att träna med mig! Under denna sommar kommer jag främst att ha pass under juli månad på lördagar och vid tillfälle även på andra dagar. Så jag ber er att kika på facebooksidan "Träna i Bräcke Fjällbacka" där ni har all uppdatering vecka för vecka!

Som vanligt blir det SomaMove och Core och Challenge bland annat!

## SomaMove på lördagar med start lördagen 8 juli.

Klockan 09.00-09.45

Med reservation för ändringar.

Pris 50 kronor/tillfälle

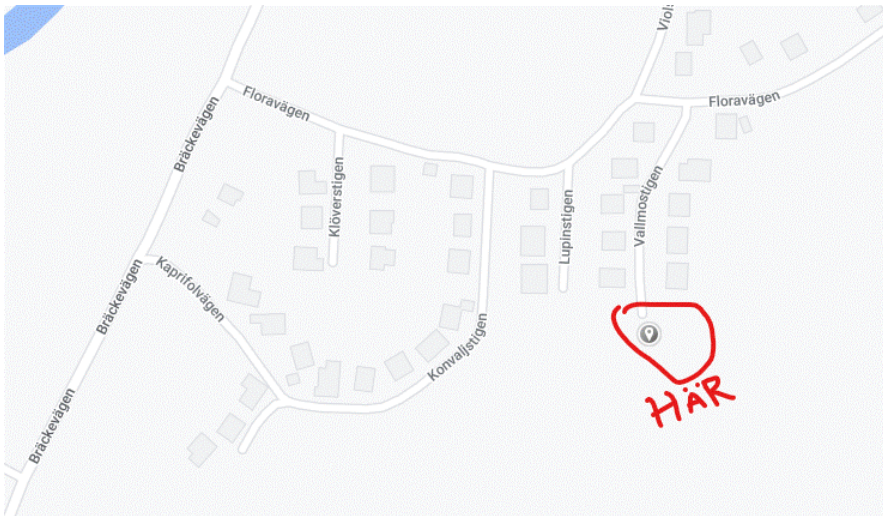
**SomaMove:** Är holistisk fysträning som är atletisk men ändå mjuk. Du arbetar enbart med kroppen som motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du både tränar styrka, kondition, rörlighet, stabilitet och balans. Passet avslutas med en skön avslappning.

**Challenge:** En rolig form av stationsträning/cirkelträning med effektiva övningar för styrka, kondition och puls. Passet är anpassat så alla kan var med!

**Var?**

Vi är utomhus vid gräsmattan/fotbollsplanen som ligger ovanför pumphuset vid Bräcke (Fjällbacka), i slutet av Vallmostigen.

Ta med en yogamatta eller handduk till passet om du vill ha som underlag.



### Gilla vår Facebooksida – ”Träna i Bräcke Fjällbacka”

Med tanke på att vi är utomhus så kika in på denna sida på morgonen där det meddelas om passet är inställt pga dåligt väder. Men vi hoppas på sol hela sommaren!

Jag nås även på 0707-60 80 33 om det är några frågor eller funderingar.



Önskar er alla varmt välkomna!

Camilla