

GYMSHEMA - ungdom**Måndag**16,30 17,30 18,30

Emilia Elin A Ella
Victor Hanna A Vera
Ida Lavina Ivar
Ebbe Malaika Nelli
Isak Frans

*På egen hand fr v46***Tid enligt Janne**

Fritjof
Hugo KB
Astrid

Tisdag

Äldre aktiva på egen hand

Onsdag

Specialpass Paddelhallen

Hugo KB
Fritjof
Astrid

Styrka gym 17,30

Emelie *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Norah *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Malaika *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Hugo BN *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Emilia *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Victor *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Ida *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Ebbe *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Elin A *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*
Hanna A *Hässelby Gårdsskolan vecka 45-46*

Fredag**Tid enligt Janne**

Hugo KB
Fritjof
Astrid
Äldre aktiva på egen hand

OBS !!! i gymmet**ORDNING på alla redskap - stäng och släck efter dig**

På tisdag + fredag kör flera av de äldre i gymmet framförallt - Äldre aktiva har alltid förtur i gymmet även andra dagar. Finns andra grupper också som jobbar i gymmet.

Viktigt att fokusera på träningen 100% - ett pass ska aldrig ta mer än 1,5h att genomföra

Prio 1 lyfteknik före vikt på stången

Prio 2 100% instas oavsett hur mycket som ligger på stången

Håll ordning - lämna alltid gymlokalen så som du vill finna den för din egen träning.

Från och med vecka 46 kommer Magnus att vara i Sollentuna med de yngre och från v48 även onsdagar. Eftersom vi inte kommer kunna klara av att täcka gym på lördagar med coacher få onsdagarna bli desto trängre.

