

## Mjukgympa

*Passet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo utan hopp. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans.*

*Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.*



### INFORMATION

TID: Tisdagar kl 17.30-18.30. START 13/2

PLATS: S:t Eriks gymnasium. Ingång från Ångströmsgatan 14 A (uppför vägrampen)

KOSTNAD: 400 kr per termin. Icke medlem betalar 800 kr.

LEDARE: Christine Coinberg

ANMÄLAN: Avgiften sätts in på STAR:s pg 837 20-3 senast 31 januari. Uppge ditt namn, medlemskortsnr, aktivitet och mobiltel. nr när du betalar för att garantera dig en plats.

Minst 10 st. deltagare krävs för att aktiviteten skall genomföras.