

## Studiecirkelverksamhet på Träna

Vi har ändrat lite på upplägget för verksamheten på Träna i "andra omgången" som startar den 26 oktober.

Övriga dagar är: 2, 9, 16, 23 och 30 november, 7 och 14 december

Styrke-cirkel: Styrketräning med maskiner och fria vikter – här är det som tidigare

09.00 – 10.00 anm nr 80476 Kostnad: 350 kr

10.00 – 11.00 anm nr 80477 Kostnad: 350 kr

Nytt:

Under en timma kan Du träna med olika redskap i den **Röda Salen** med övningar för hela kroppen under ledning av en instruktör.

09.00 – 10.00 anm nr 35962 Kostnad: 350 kr

Yoga / Connect & Correct: Yoga kombinerat med hållnings-stimulerande träning som stretchar och stärker kroppen.

10.00 – 11.00 anm nr 35963 Kostnad: 350 kr

Anmälan senast 19 oktober till Kristofer Bernhardsson, Studieförbundet Vuxenskolan

Tel 0325-10414 e-mail: [kristofer.bernhardsson@sv.se](mailto:kristofer.bernhardsson@sv.se)