

## **VARJE SÖNDAG PÅ SKOTTVÅNGS GRÄSMATTA KI 11 MOTION/GYMPA/TRÄNING**

Nu kan vi åter vara utomhus! Passen passar alla åldrar och konditionslägen och det kostar 0-100:- beroende på vad du vill och har förmåga att betala.

Vi har en stor gräsmatta och vi håller distans och rejält avstånd. Vi ställer in vid regn.

Vi har tre olika former av aktiviteter att erbjuda och nedan ser ni vilka datum vi kör - fler datum är på gång men vi börjar så här 😊

### **PIA kör QIGONG (när det blir varmare kommer hon också köra yinyoga).**

Vi gör ett flöde som kallas "Lyft upp Qi"

Pia berättar om Qigong medan vi klappar eller töjer igång kroppen, så räkna in sammanlagt 20-30 min.

"Lyft upp Qi" är en stillsam, lugn praktik som ökar cirkulationen i kroppen och ger ett skönt lugn och klarhet. Pia gör flödet stående, men du kan också sitta ner på en stol om du vill! Klä dig varmt och gärna fingervantar.

### **LOTTEN från Stjärnhovs IK kör GYMPA:**

Gympan innehåller massor av rörelseglädje till härlig musik från olika länder. Av bara farten tränar vi kondition, styrka, rörlighet, koordination och balans. Klä dig i mjuka kläder och gärna skor med grepp så du inte halkar om gräset är vått. Deltagare i alla åldrar kan vara med – man jobbar efter egen förmåga – passet är kravlöst och roligt!

### **LYDIA från Smedsta GF kör BASGYMPA**

Skonsamt flås med självdistans. Till Whitney's och Franks's ljuva sång smyger sig dagsformen på redan under uppvärmningen. Ett rejält gympapass med lätta övningar, stabilt utgångsläge och utan belastande hopp. Det går alldeles utmärkt att haka på i vandringskläder eller annat som tål lite svett och rörlighet.

7 mars 11.00 - QIGONG MED PIA

14 mars 11.00 - GYMPA MED LOTTEN

21 mars 11.00 - BASGYMPA MED LYDIA

4 april (påsk) - 11.00 - QIGONG och 12.00 GRUVFLAMENCO för barn

11 april 11.00 - GYMPA MED LOTTEN

18 april 11.00 - GYMPA MED LOTTEN