



## Kom och träna med oss

- Tisdagen den 6 augusti kl 18
- Lördagen den 10 augusti kl 9:30

Tabata är träning i grupp till musik, men utan en massa koordination...

**Alla tränar tillsammans men på sin egen nivå!** (Vi visar varianter på övningar för olika nivåer, t ex med eller utan hopp, med eller utan hantlar (ta med egna hantlar om du vill använda det).

Vi jobbar i 20 sekunder och vilar i 10 sekunder. Man upprepar samma övning 8 gånger innan man byter till en ny övning. Vi gör både pulshöjande övningar samt styrke- och balansövningar. Passet är cirka 1 timme långt, upp- och nedvärmning samt stretch inkluderat. Ta med dig liggunderlag och vattenflaska, vi är utomhus uppe vid skolan framför idrottshallen.

Frågor? Hör gärna av dig till mig. **Mari Leijd 070-3607300**, eller [marileijd@gmail.com](mailto:marileijd@gmail.com)

Du hittar oss också på **Facebook i gruppen: Harlösa Tabata**