

# CORE

Plats: Folkets Hus "Lådan"

Startdatum: Tisdag den 14 januari kl 18:00

Tider: Tisdagar kl. 18:00 (20 tillfällen)

Pris: 30 kr per tillfälle (600 kr per termin)



## Vad är Core?

Träning för mage-, bål- och ryggstabilitet. Core träning är väldigt bra för bland annat hållningen. Övningarna anpassas efter varje individ. Man gör allt i sin takt och på den nivå man själv önskar. Avslutas alltid med stretching.

## Vad behöver jag ta med mig?

- Yoga-/Träningsmatta
- Träningsboll/Sittboll
- Bekväma kläder
- Vattenflaska

**Tips!** Matta finns att köpa i olika prisklass på Rusta från 40–200 kr.

Träningsboll/Sittboll kan köpas på Rusta från 55–120 kr.

Angelica kommer att vara vår instruktör.

---

## Betalning

Du kan betala på fler sätt.

Vi tar emot:  
Kontanter och Swish

Föreningen Lästringebygden

[www.lastringebygden.se](http://www.lastringebygden.se)

Angelica Klavbäck

Tel: 0735-424593 E-post: [leodals@hotmail.se](mailto:leodals@hotmail.se)

