



Vecka 3, drar vi igång inomhusaktiviteterna igen. Häng med från början och lägg in i almanackan när du ska ta hand om din kropp.



Onsdagar kl. 11.00 Dagjympa med Mona. Lättare träning för smidighet och även lite styrka. Tillgång till stol om man vill använda den på vissa övningar.



Tisdagar 18.30 -20.00. Volleyboll med Ilse. Från åk.3 till 6 men man kan även haka på om man är lite äldre. Finns intresse och det blir tillräckligt många kan det bli en grupp vuxengrupp också.

Torsdagar 18.30 Familjecirklarträning med Maj-Lis. Styrka där var och en tränar hela kroppen, efter egen förmåga på stationer.



Måndag 27 januari kl.11.00 har vi en första träff Skidor för daglediga, och 65+. Vi utgår från klubbstugan och kör några inledande övningar innan fri åkning. Så träffas vi och fikar i klubbstugan. Kaffe, te och saft finns, ta med eget bröd. Jag (Maj-Lis) vill även veta om detta är en lämplig dag att köra eller om vi kan hitta en annan dag bland alla andra aktiviteter. Även ni som skulle vilja vara med men inte kan måndagar, kan höra av sig till mig angående önskemål. Vi gör så gott vi kan för att få ihop det. Finns intresse för motionsåkning alla åldrar, måndagskvällar så hör av er till mig så kör vi.

Välkommen till Ångebo IK s, hälsa och friskvård.

