

# SPORTLOV VECKA 8

## FAMILJEVECKA PÅ CAMP JÄRVSÖ



### TRÄNING OCH AKTIVITETER

SÖNDAG 19/2  
16:45 FAMILJEFYS

MÅNDAG 20/2  
08:00 RÖRLIGHET FAMILJ  
15:00 LÖPLEK/LEKFYS  
16:00 BÅLBRÄNNARE  
17:00 SAMLING RUNT LÄGERELDEN

TISDAG 21/2  
08:00 MORGON JOGG  
15:00 HINDERBANA  
16:00 MÄSTARNAS MÄSTARE  
17:15 RÖRLIGHET FAMILJ

ONSDAG 22/2  
08:00 RÖRLIGHET FAMILJ  
15:00 CIRKELTRÄNING  
16:00 KOMPISINTERVALLER  
17:15 YIN YOGA\* med Cissi

TORSDAG 23/2  
08:00 MORGON JOGG  
15:30 SVETTFEST  
16:45 INTO THE WILD 3-KAMP

FREDAG 24/2  
08:00 MORGON JOGG  
15:00 SAMARBETSBINGO  
17:00 DISCO INTO THE WILD

LÖRDAG 25/2  
08:00 MORGONYOGA\* med Cissi  
15:00 LÖPLEK  
16:30 INTO THE WILD 3-KAMP

SÖNDAG 26/2  
08:00 MORGON JOGG

Alla pass är 45min långa om ej annat meddelas.  
(Ex Rörlighet familj 30min)

Ändringar i schemat kan förekomma.

Samtliga klasser är passar hela familjen, däremot låter vi klasserna med en \* vara för de äldre. (Ej familj)

PASSBESKRIVNINGAR  
FAMILJEFYS: Lekfull träning för hela familjen.

RÖRLIGHET FAMILJ 30MIN: Väck igång kroppen med sköna rörlighetsövningar.

LÖPLEK/LEKFYS 30MIN: Lekfull löpning med fysinslag för hela familjen.

BÅLBRÄNNARE 20MIN: Kort effektivt styrkepass med fokus på bålen.

MORGONJOGG 25MIN: Vi väcker kroppen med en lugn jogg tillsammans.

HINDERBANA: Lekfullt för både stora och små.

CIRKELTRÄNING 45MIN: Styrketräning med kroppsvikt & redskap. Vi jobbar på tid utefter våra egna förutsättningar.

SVETTFEST: Fartfylld & roligt med hög svettfaktor. Arbetar med kroppsvikt i olika styrkeövningar.

SAMARBETSBINGO: 2 och 2 får ni varsin bingobricka där ni tillsammans jobbar för att klara respektive ruta och vi är alla nyfikna på vem som får första raden.