

Novemberboost med Anna-Karin!

7.11.2026 Norrvalla

ÖID gymnastiksektion arrangerar en inspirerande träningsdag tillsammans med **Anna-Karin Siegfrids** lördag 7 november.

Träningsdagen passar alla oavsett träningsvana, eftersom alla pass kan anpassas med olika variationer så att du kan träna på den nivå som passar dig bäst.

Program:

kl. 10.30 - 11.20

Barre är en energifylld och skonsam träningsform inspirerad av balett och pilates. I Barre fokuserar vi främst på balans, god hållning och att stärka musklerna i rumpa, ben och bål.

kl. 11.30 - 12.20

Functional Fitness är ett varierat och energifyllt pass där vi tränar styrka, kondition och rörlighet. Ett effektivt helkroppspass som utmanar dig på den nivå som passar din dagsform bäst.

kl. 12.30 - 13.30 lunch (Elsas kök)



kl. 13.30 - 14.20

Flow Yoga är en dynamisk yogaform där rörelser och andning följer varandra i ett följsamt flöde. Du utmanar kroppen genom styrka, balans och rörlighet, samtidigt som du skapar en skön känsla av energi, närvaro och balans.

kl. 14.30 - 15.20

Mobility är ett lugnt och avkopplande pass som fokuserar på rörlighet och återhämtning.

kl. 16.00 - 16.30

Vattengympa är en skonsam och uppfriskande träningsform där vattnets motstånd ger träning för hela kroppen.

Pris per person: **25 € (inklusive lunch)** betalas på plats med jämna pengar i kontanter eller via MobilePay

Anmälan senast tisdag 20.10.2026: [anmälningsformulär](https://oid.idrott.fi/sektioner/gymnastik/) finns på <https://oid.idrott.fi/sektioner/gymnastik/>

Frågor riktas till oidgymnastik@gmail.com



Träningsdagen är en samarbetskurs tillsammans med Norrvalla idrottsinstitut/Folkhälsan Utbildning Ab.

