



Osäker på hur du tränar i ett utegym?

I höst kan du få gratis tips och råd av instruktörer/personliga tränare vid några av Göteborgs Stads utegym. Vi inleder alla tillfällen med ett gemensamt cirkelpass på cirka 30 minuter. Alla är varmt välkomna!

Ruddalens utegym

Lördag 31/8 kl. 13-14
Söndag 1/9 kl. 13-14
Torsdag 12/9 kl. 17-18

Dalens utegym

Måndag 9/9 kl. 11-12
Måndag 23/9 kl. 11-12
Lördag 28/9 kl. 11-13
Aktivitetsdag för hela familjen.

Skatås utegym

Söndag 25/8 kl. 11-12
Söndag 6/10 kl. 11-12

Kvibergs Parks utegym

Torsdag 22/8 kl. 17.30-19
Aktivitetskväll med tipspromenad.