

Håll igång i sommar - träna gratis med instruktör i utegym och parker!



Under 30 minuter hålls stationsträning där du tränar puls, styrka, balans och rörlighet utifrån dina egna förutsättningar.

Efteråt finns instruktören på plats i 30 minuter om du har frågor eller vill ha tips till din träning. Aktiviteten pågår vecka 27 - 35 (30 juni - 29 augusti).

Blidväders aktivitetsyta - utegymmet

- Tisdagar kl 12.30 - 13.30
- Torsdagar kl 18 - 19

Dalens utegym

- Tisdagar kl 13.30 - 14.30
- Torsdagar kl 17 - 18

Hisingsparkens utegym

- Fredagar kl 12.30 - 13.30

Idtjärnet utegym (Angered)

- Måndagar kl 17 - 18
- Fredagar kl 10 - 11

Krummeluren utegym (Backa röd)

- Torsdagar kl 11 - 12

Kvibergs Parks utegym

- Måndagar kl 12.30 - 13.30
- Onsdagar kl 17 - 18
- Fredagar kl 12.30 - 13.30

Länsmansgårdens aktivitetsyta - utegymmet

- Måndagar kl 11 - 12
- Onsdagar kl 16.30 - 17

Positivparken (på gräsplanen bredvid Positivet)

- Onsdagar kl 10 - 11

Ruddalens utegym

- Måndagar kl 17 - 18
- Tisdagar kl 10 - 11

Siriusgatans utegym

- Onsdagar kl 10 - 11

Smyckeparkens aktivitetsyta - utegymmet

- Torsdagar kl 10 - 11
- Fredagar kl 10 - 11

Skatås utegym

- Tisdagar kl 18 - 19

