



Träna gratis med instruktör på utegymmet!

Vecka 13 - vecka 26
(24 mars till 27 juni)



Under våren kan du träna gratis med instruktör på åtta av Göteborgs utegym. 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.

Blidväders aktivitetsyta - utegymmet

- Tisdagar kl 12.30-13.30

Dalens utegym

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

Idtjärnet utegym (Angered)

- Fredagar kl 10-11

Kvibergs Parks utegym

- Måndagar kl 12.30-13.30

Länsmansgårdens aktivitetsyta - utegymmet

- Måndagar kl 11-12
- Onsdagar kl 16.30-17.30

Ruddalens utegym

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

Skatås utegym

- Tisdagar kl 18-19

Smyckeparkens aktivitetsyta - utegymmet

- Torsdagar kl 10-11