

# Enkeljympa steg-för-steg

Komma till Friskis och ta av kläder



Gå in genom dörren - välkommen!



Ta av skorna



Dra kortet - eller gå och köpa kort



Byta om eller ta av jackan



Ta på tränings skor och kanske sitta och vänta

## In i hallen



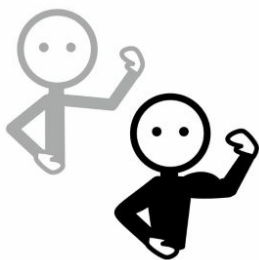
Gå in i hallen och lämna biljett



Samlas i mitten och lyssna



Musiken startar och vi värmer upp med olika jymparörelser



Vi tränar styrka med redskap på olika stationer.

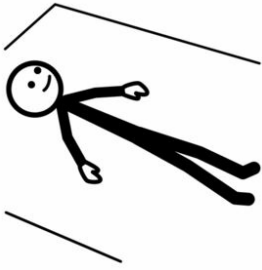
Varje station varar 1,5 minut.

Man kan sitta på stol om man behöver



Konditionsträning tillsammans i mitten igen

## Vila, ta på kläder och gå hem



Avslappning och stretch



Hejdå och gå ut ur hallen



Byta om och ta på kläder.  
Kanske duscha och basta.



Byta skor

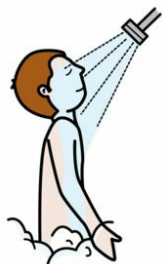


Gå ut och åka hem

# Duscha



Ta av kläder



Duscha



Tvåla in sig



Torka



Klä på sig