

Hälsa på Campus 13 september

IKSU bjuder upp till träning nära dig. Vi välkomnar dig som är student eller anställd vid Umeå universitet att ta del av vårt utbud på IKSU sport och IKSU plus fram till kl. 14:30 under evenemanget Hälsa på Campus onsdag 13 september. Bokning på gruppträningspass görs på plats i våra receptioner. Deltagande på bokningsbara aktiviteter gäller i mån av plats.

Förutom att du har tillgång till våra gruppträningspass på IKSU sport och IKSU plus så kör IKSU:s duktiga instruktörer ett Yoga- och ett Total Training- pass på Campusområdet. Båda passen är 45 minuter och det krävs ingen förkunskap.

Total Training 12:15

Funktionell träning med en bred blandning av kondition, styrka, rörlighet, precision och koordination. Passet på Campus körs utan redskap.

Yoga 14:45

En lågintensiv träningsform som bygger på ett flöde av rörelser och andetag med fokus på närvaro. Rörelserna är hämtade från de fysiska yogatraditionerna och utförs helt utifrån dina förutsättningar. Yoga hjälper dig till välmående och harmoni i både kropp och sinne. Du behöver inte vara rörlig i kroppen för att kunna delta i Yoga. Tips: Ta gärna med en yogamatta eller något liknande.

För mer information om vårt utbud se www.iksu.se . Aktuellt gruppträningsschema finns på www.iksu.se/sv/boka/pass/

Varmt välkomna!