

INBJUDAN

HAGFORS KOMMUN BJUDER IN DIG SOM MEDARBETARE ATT DELTA I TEMADAGEN

KULTUR OCH KROPP LÖRDAG 19 NOVEMBER

en dag med flera möjligheter för både kroppen och knoppen Helt gratis!

Plats	Aktivitet	Tid	Tid	Aktivitet	Plats
ABF	Prova på Jazzdans	09.00-10.00	09.15-10.00	Soma Move	Styrkan
Rum 131 Älvstranden	Kreativt skrivande med Ismael Ataria	10.30-12.00	10.30-11.40	Utomhuspass	Fotbollsplanen Älvstranden
Matsalen Älvstranden	Lunch	12.00-13.00		Lunch i matsalen	Matsalen Älvstranden
Bildsalen Älvstranden	Måleri	13.00-14.30	13.00-14.00	Cirkelträning	Styrkan Älvstranden
Matsalen Älvstranden	Fika	14.30-15.00	14.00-14.50	Intervallpass med HGF	Gamla hallen Älvstranden
Musiksalen Älvstranden	Prova på gitarr	15.00-16.00	15.00-17.00	Bad och spa Vattengymna (15.20)	Badhuset

Du deltar i de pass du vill. Anmäl dig via mail till maria.eliasson@hagfors.se
Ange ditt namn, vilka aktiviteter du vill delta i samt om du behöver specialkost vid anmälan

OBS! Begränsat antal platser finns, först till kvarn!

Har du frågor om dagen? Kontakta Maria Eliasson, 0563-189 75

Det kommer att finnas möjlighet att duscha mellan passen och innan lunch. Lunchen serveras i matsalen på Älvstranden Bildningscentrum klockan 12 och under dagen kommer vi att tillhandahålla vatten och frukt.

MER INFORMATION

<p>Prova på Jazzdans 18 pl kl Upplev dansens glädje genom träning med koordination, balans, styrka till härlig musik. Du behöver inga förkunskaper för att delta. Välkommen att släppa loss och ha en trevlig stund tillsammans med andra. Sandra Sjöström håller i passet.</p>	<p>Soma Move En holistisk gruppträningsklass som är mjuk och flödande men samtidigt atletisk och svettig. Klassen omfattar alla träningsbara aspekter såsom kondition, styrka, spänst, balans, rörlighet och koordination. Är du stel, blir du mjuk och är du mjuk blir du stark! ALLA kan delta, du bestämmer själv tempo och du utför alla rörelser efter dina förutsättningar. Tillåtande och rolig träning i ett härligt flow! Passet är på Styrkan.</p>
<p>Kreativt skrivande med Ismael Ataria 25 platser Poesi? Kan verkligen jag? En skrivworkshop med Ismael Ataria Att skriva dikter är varken svårt eller konstigt. Poesi är roligt och stimulerande för kroppen, själen och hjärtat! Ismael Ataria (Anders Brokvist) är prisbelönt poet som ständigt turnerar runt i Sverige med sina poetiska föreställningar och har förmågan att med ett enkelt sätt tilltala alla åldrar med sina rytmiska texter. I workshopen kommer deltagarna tillsammans med Ismael att utvidga sin fantasi! Glänta på skrivandets fantastiska dörr och inse att alla människor har ett utforskat valv av fantasi inuti sitt hjärta. Deltagarna kommer under workshopen tillsammans med Ismael att testa lite olika sätt att skriva texter. Enkelt, lekfullt och roligt! Med lika delar kropp, själ och hjärta ska vi öppna upp våra skapande sinnen för både skratt och allvar. En skrivworkshop med Ismael glömmar man inte och den handlar lika mycket om att bygga sin självkänsla som att lära sig skriva poesi, inse att våra röster är värda att lyssnas på.</p>	<p>Cirkepträning Kom och prova styrketräning. Träning som får dig att orka mer i vardagen. Idag blir det allt viktigare att styrketräna för att klara av att sitta framför datorn, för att kunna leka med sina barn eller barnbarn eller för att kunna göra vardagslyften. Träna upp dina muskler och bli starkare med hjälp av våra styrketräningsmaskiner som passar såväl nybörjare som elittränande. Passet är i Styrkans lokaler i gamla gymnastikhallen på ÅBC.</p>
<p>Måleri 20 personer Är du intresserad av måleri men haft för höga krav på dig så att du aldrig börjat? Detta är ett prestigelöst måleri där tanken är att alla deltagare målar en liten tavla 20*20 cm som blir en del av en stor tavla. Ingen förkunskap krävs, allt material finns. Ta ev med förkläde eller kläder som du inte är så rädd om.</p>	<p>Utomhuspass Ett funktionellt träningspass där vi tränar kondition och styrka med kroppen som redskap. Ett pass som man ska kunna utföra hemma ensam eller tillsammans med någon. Vi kommer att hålla till på grusplanen nedanför gymnasalarna i ÅBC om vädret tillåter. Är det spöregn, snö eller minusgrader så hålls passet i ABF:s lokaler, Wiknersalen. Ledare är Madelene Eklund.</p>
<p>Prova på gitarr Ny gitarrinstruktör, Christoffer Davidsson</p>	<p>Intervallpass med HGF Ett pass som mest innehåller konditionsövningar, med lite inslag av styrka. Passet blir upplagt att man är i aktivitet 20 sekunder och vila i 10 sekunder, 8 omgångar som blir ett block och det är oftast två olika övningar i ett block. Ledare är Johanna Sjögren Hagfors Gymnastikförening.</p>
	<p>Bad och spa, Vattengymna 2 timmar på Hagforsbadet där man kan välja vad man vill göra t ex simma, bada bubbelpool, bada bastu eller slappna av i den varma mellanbassängen. Klockan 15:20 erbjuder vi ett vattengympapass för de som vill. Vi erbjuder även "prova-på" massage 10 minuter/person, först till kvarn. Under dessa timmar finns frukt, juice, vatten, kaffe och fikabröd att förtära. Klockan 17:00 stänger badet och vi ska vara redo att gå hem och njuta av lördagkvällen.</p>