

Vattencirkel onsdagar 20.00

Stationsträning i vattnet. Passet inleds med uppvärmning, sedan följer stationsövningar, där styrka och kondition varvas.

Därefter blir det nedvarvning och stretch.

Passet är 55 minuter.

Vi håller vår vattenträning i Hemgårdens varma bassäng.



USM
UMEÅ SPORT & MOTION