

Uppdrag Fas 2, rekrytering

Fokuserat

Core, Flex, Yoga



Den sökande ska ges möjlighet att känna på att leda och inspirera andra individer i träning.

Musiklista (innehåller två låtar) kommer finnas på hemsidan under Rekrytering. Här får du som sökande instruera i gällande positioner i den träningsform du söker.

På fas 2 börjar vi med en gemensam uppvärmning och därefter presenterar varje sökande sina uppdrag.

Uppdrag:

Core, Flex

En uppvärmningslåt och nästa låt följt av golvövningar.

Yoga

Tre sittande positioner följt av tre stående positioner.

Behöver du hjälp? Kontakta Towa

Towa@sodertalje.friskisvettis.se