**Årsmelding 2015 – Step og yoga (torsdagstrimmen)**
I 2015 har det vore step- og yogatrening, i lag med ein halvtime kvar. Oppmøtet har oftast vore 4-8 personar, nokre faste, men og nokre som ikkje deltek på mange andre andre av idrettslaget sine tilbod. I romjula var det og romjulsyoga - spontane yogatimar i feirar og helgar vil ein prøve å få til meir av i 2016.

Step-treninga har hatt enkle øvingar med høg intensitet, samt litt dansetrinn. Yoga-programmet blir variert litt kvar veke, med naturleg progresjon når deltakerne har vore med fleire gonger før. Når det er nye deltakarar vert programmet tilpassa dette. Det har vore mykje positive attendemeldingar på at vi kan tilby yoga i Solund.

I 2016 vil det gå over til å verte ein rein yoga-time, slik at den og kan høve godt som styrketrening, restitusjonstrening eller for dei som av ulike årsaker ikkje kan drive med mykje hopp eller trening med høg intensitet.

Hardbakke, 26.01.2016

Ingvill Storøy