

Inbjudan Vattengympa för dig som har funktionsnedsättning

Kursen är för dig som behöver särskilt stöd med din träning.

Träningen utförs i liten grupp och anpassat tempo.

Kursen är på 6 tillfällen.

Var:

Sandsborgsbadet,
Dalens allé 10

T-bana Sandsborg

När:

Tisdag klockan
14:00-14:45

Kursstart:

26 april

Vattengympa

Vi tränar kondition, rörlighet, balans och styrka. Din ledare hjälper dig att hitta övningar som passar för dig.

Vi har roligt tillsammans!



Ledare för kursen är Sonja



Hantlar är ett redskap som ibland används på vattegympan

Praktisk information:

- När du byter om i omklädningsrummet behöver du ett eget hänglås så att du kan låsa in dina kläder
- Ta med eget hänglås eller köp ett på simhallen för 30 kronor
- Vi startar klockan 14:00 i bassängen
- Efter träningen har du möjlighet att basta och simma
- Lift till bassängen finns

Anmälan och betalning:

För dig som är folkbokförd i Stockholms Stad:

Till och med 19 år: 6 tillfällen, 280 kr

Från 20 år, 6 tillfällen, 480 kr

För dig som inte är folkbokförd i Stockholms Stad:

Till och med 19 år: 6 tillfällen, 600 kr

Från 20 år: 6 tillfällen, 850 kr

Anmälan och betalning sker på hemsidan

<http://motionera.stockholm/aktivitetsbokningen>

eller via vår reception.

Vid frågor kontakta gärna:

Jenny Örlander på jenny.osth@stockholm.se eller

076-825 30 23