

Vårens kurser för dig som har funktionedsättning

Vi tränar i en liten grupp med max 10 personer och anpassar oss så långt som möjligt efter dina förutsättningar.

Kurserna startar vecka 5 och vecka 12.

Telefonnummer:

Beckomberga
076 129 10 40

Eriksdalsbadet
08-508 402 58

Farsta
08-508 47 227

Husbybadet
08-508 451 90

Sandsborgsbadet
08-508 47 243

Västertorp
08-508 49 330

Åkeshov
08-508 42 500

Beckomberga sim- och idrottshall
Box för dig som har funktionsnedsättning
från 13 år
Onsdagar klockan 16:30-17:45

Styrkekurs för dig som har funktionsnedsättning,
från 13 år
Torsdagar klockan 16:00-16.45 eller
Söndagar klockan 14:00-14.45

Eriksdalsbadet
Vattengympa för dig som har funktionsnedsättning,
från 13 år
Måndagar klockan 12:00-12:45

Switch cirkel för dig som har funktionsnedsättning,
från 13 år
Måndagar klockan 17:00-17.45

Farsta sim- och idrottshall
Träningsklubb för dig som har neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar, 9-14 år
Torsdagar klockan 16:15-17:00

Husbybadet
Yoga för dig som har funktionsnedsättningar, 9-12 år

Lördagar klockan 14:30-15:15

Sandsborgsbadet

Vattengymna för dig som har funktionsnedsättning,
från 13 år

Tisdagar klockan 14:00-14:45

Västertorps sim- och idrottshall

Träningsklubb för dig som har neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar, 9-14 år

Måndagar klockan 17:00-17:45

Åkeshovs sim- och idrottshall

Träningsklubb för dig som har neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar, 6-8 år

Torsdagar klockan 17:00-17:45

Träningsklubb för dig som har neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar, 9-14 år

Torsdagar klockan 18:00-18.45

Mer information om kurserna hittar du på
webbplatsen: [motionera.stockholm/trana](https://www.motionera.stockholm/trana)

Kurspriser

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.

Bra att veta

- Boka och betala kursen i e-tjänsten
Aktivitetsbokningen:
[motionera.stockholm/aktivitetsbokningen](https://www.motionera.stockholm/aktivitetsbokningen)
- Anmäl dig i receptionen vid kursstart.

Vid frågor kontakta gärna

Karolina Eriksson på

karolina.eriksson@stockholm.se

eller telefon 08 50828431

- Ta med eget hänglås för att låsa in dina kläder eller köp ett i receptionen.
- Våra ledare är friskvårdsutbildade och har erfarenhet av att arbeta med personer som har funktionsnedsättning.
- Det är viktigt att du berättar för din ledare det som är bra för hen att veta. Det är för att kursen ska bli bra för dig och dina kurskamrater.
- Vi har omklädningsrum där du kan byta om till träningskläder och duscha.

Är du intresserad av en kurs som redan startat eller har du önskemål på en kurs kan du kontakta

karolina.eriksson@stockholm.se

Vid frågor kontakta gärna

Karolina Eriksson på

karolina.eriksson@stockholm.se

eller telefon 08 50828431