

Barnvagnspromenader



Bild: Lisa Thanner

Tillsammans med leg. fysioterapeut och andra föräldrar promenerar vi och gör övningar för att stärka kroppen, både konditions- och styrkemässigt.

Under 9.30-passet fokuserar vi lite extra på teori kring varför vissa övningar är bra efter graviditet. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. 12 tillfällen.

Drop in och kostnadsfritt!

VAR: Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

NÄR: Onsdagar kl. 9.30-10.30 (7 februari- 25 april 2018)

NÄR: Onsdagar kl. 11.00-12.00 (7 februari- 25 april 2018)