

Avspänningsträning



Vi tränar andning och avspänning. Ett pass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Passet leds av leg. fysioterapeut. Efter varje pass stannar ledaren kvar för 15 min. rådgivning. **Begränsat antal platser.** Tolv tillfällen.

VAR: **Utomhus.** Samling vid entrén Slottsskogsvallens idrottscentrum, Lars Israel Wahlmans väg 32

NÄR: Onsdagar kl. 13.30-14.15 (8 sept - 24 nov 2021)

Drop in och kostnadsfritt!