

Starta Upp



Enkel träning för dig som vill komma igång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. 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. 14.45-15.30 (8 sept - 24 nov 2021)

Drop in och kostnadsfritt!