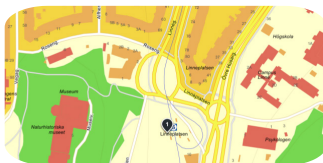


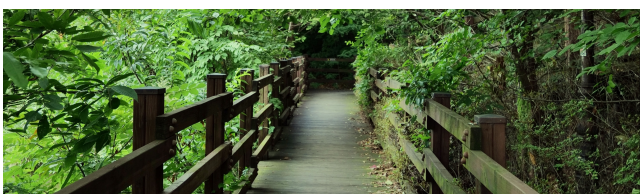


PROMENAD / POWERWALK

ONSDAGAR KL 13:30 - 15:00



Linnéplatsen
spårvagnshållplatsen



Välkommen att promenera med oss i Slottsskogen. Du kan också utmana dig själv genom Powerwalk (pulshöjande gångtakt). Vi träffas varje vecka för att promenera och ha trevligt tillsammans!

Att promenera är en bra motion för alla att stärka sin allmänhälsa. Kondition och att andas den friska luften i Göteborgs stora park Slottsskogen, ger även ett välbefinnande. Om du vill höja effekten på träningen så kan du även gå i snabbare takt vilket kallas Powerwalk. Aktiviteten är helt kostnadsfri och du behöver inte bli medlem för att vara med.

Klädsel efter väder!

LEDARE OCH KONTAKT

Karin

📞 0720 - 44 02 47

Mikael

📞 0722 - 98 62 67



ALLA SOM VILL KAN DELTA!



Vi ger en Trygg start för ett liv i rörelse!

Vi arbetar aktivt för att välkomna personer som har svårt att hitta och känna sig okej i en aktivitet och få dem att må bra i rörelse och träning.



Du hittar oss och andra som erbjuder en Trygg start på: vgregion.se/rorelseguiden

Friskvårdsklubben
c/o Aktivitetshus Centrum
Norra Allégatan 2
413 30 Göteborg

 friskvardsklubben.se
 info@friskvardsklubben.se

   **@fvkgbg**