

# Alla kan-Gympa!

**Bli starkare, smidigare och mer rörlig  
– upptäck dina resurser och väck rörelseglädjen!**

För dig som tycker om att röra dig i takt med musik! Gympapass till svängig musik, med konditions-, rörelse-, balans- och styrketräning samt en hel del koordinationsövningar. Passet är skapat och leds av leg fysioterapeut. Ett allsidigt pass med danskänsla, välgörande för hela kroppen - du deltar efter egen förmåga, har roligt under tiden och känner dig skönt stärkt efteråt!



**Tid:** Onsdagar kl 13.00-14.00, start 16/8  
**Pris:** 1350 kr/10 ggr klippkort (pensionär 1150 kr)  
Dropin 160 kr (140 kr)  
**Instruktör:** Leg fysioterapeut

*Klippkortet gäller i 4 månader. Vi är anslutna till Friskvårdskuponger, ActiWay och Wellnet.*

## **FYSSforum Stockholm AB**

Mariatorget 5  
118 48 STOCKHOLM  
Tel 08-641 82 00  
[www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)  
[info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)

*FYSS = Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*