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.
För att få ut mesta möjliga av gympan, behöver du kunna stå och gå utan stöd, och helst kunna ta dig ner på golvet (matta).

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: Fredagar kl 13.00-14.00

Datum: 24/1 – 11/4 2025

Pris: 1850 kr/12 ggr, dropin 200 kr

Instruktör: Leg fysioterapeut

FYSS*forum* Stockholm AB
Mariatorget 5
118 48 STOCKHOLM
Tel 0760-164182, info@fyssforum.se
www.fyssforum.se

Vi är anslutna till Min Friskvård/Epassi, ActiWay och Wellnet.