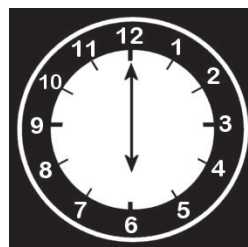
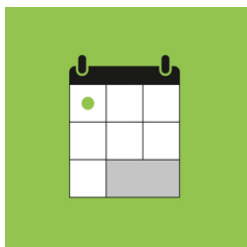




# Enkelträning våren 2026

För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation och som har lite extra behov av stöd i din träning.

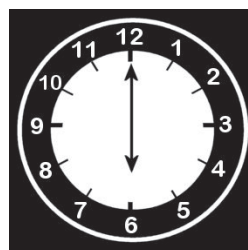
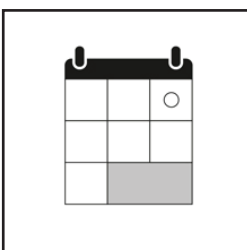
## Enkelspin



Måndagar kl 18 på Frösö Strand. Välkommen!

---

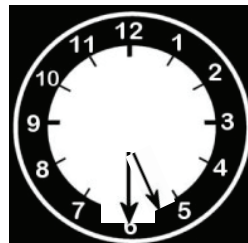
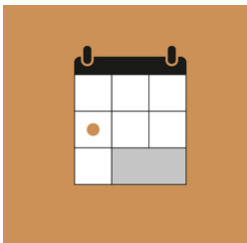
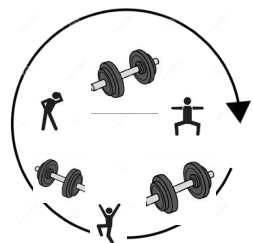
## Enkeljympa



Onsdagar kl 18 på Frösö Strand. Välkommen!

---

## Enkelcirkel



Torsdagar kl 17.30 på Frösö Strand. Välkommen!

---



Första gången är alltid gratis prova på!

**Medlemskap 150 kr + Enkelkort 500 kr. Eller 75 kr per gång.**

- Nytt för i år är att Enkelkortet gäller 6 mån från dagen det köps.
- Det går inte längre att betala med kontanter.

Om du har en assistent eller anhörig som är en förutsättning för din träning är hen välkommen att följa med kostnadsfritt.