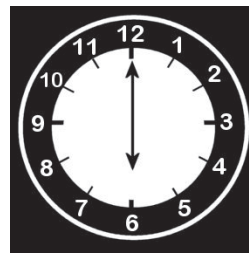
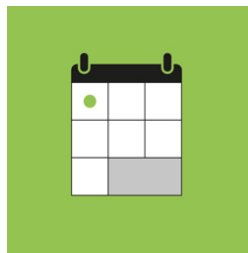




# Enkelträning hösten 2023

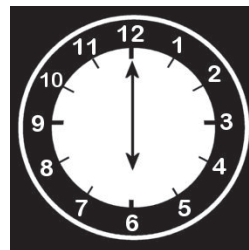
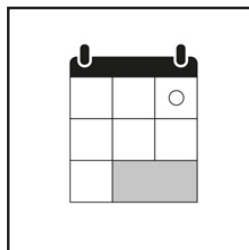
För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation och som har lite extra behov av stöd i din träning.

## Enkelspin start 11 sept



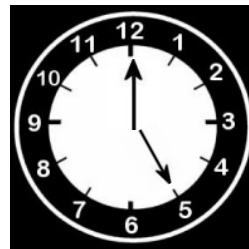
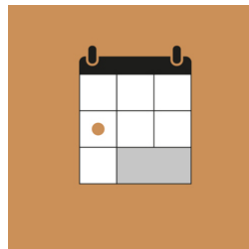
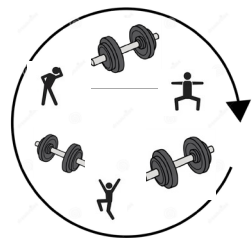
Måndagar kl 18 på Frösö Strand. Välkommen!

## Enkeljympa start 23 aug



Onsdagar kl 18 på Frösö Strand. Välkommen!

## Enkelcirkelgym start 24 aug



Torsdagar kl 17 på Frösö Strand. Välkommen!



Första gången är alltid gratis prova på!  
Sen betalar du **Enkelkort 500 kr + medlemsavgift 150 kr** för all enkelträning hösten 2023. Eller **50 kr/gång**. Om du har en assistent eller anhörig som är en förutsättning för din träning är hen välkommen att följa med kostnadsfritt.