



friskis



Enkeljympa, Enkelspin & Enkelgym

Hösten 2022 erbjuder vi både Enkeljympa, Enkelspin och nyheten Enkelgym på Frösön för dig med intellektuell funktionsvariation.

Enkeljympa ons kl 18-18.45, start 24 aug, drop in
Enkelspin mån kl 18-19, start 5 sept, boka plats på 063-10 87 70
Enkelgym tors kl 16.30-18, start 8 sept, drop in

Vill du lyfta vikter, springa på löpband eller bara mjuka upp kroppen? På Enkelgym får du hjälp med din träning av en tränare som kan ge dig ett individuellt program utifrån de övningar ni provar tillsammans. Du behöver inte boka tid utan det är bara att komma.

Enkelkort höst 500 kr + medlemsavgift 2022 150 kr ger dig tillgång till all enkelträning. Kom gärna och köp träningskortet i förväg. Det går även bra att betala 50 kr per gång. Första gången är alltid gratis prova på! Läs mer på vår hemsida friskissvettis.se/ostersund
Välkommen!