

# Häng med! (oss)



Start v 11:

**Tisdagar:** 9.00 Vattengympa + Fika på vanningen

**Torsdagar:** 10.00 Något av nedan samt fika. Plats LV4

Under våren kommer vi erbjuda bl.a:

- God matig fika
- Samtal med fysioterapeut Matilda
- Ståyoga, Seasonal Grace
- Lättgympa/sittgympa med Inger
- Rörlighetsträning med fysioterapeut Matilda

- Seniorgympa (Onsdagar 14.45 St Knut)
- Vattengympa (Tisdagar 9.00 Vanningen)

Här tränar vi precis som vanligt! Kom och testa!

Vi umgås tränar och fikar på DINA villkor och efter DIN ork.  
Har du ibland svårt att resa dig? Vill du helst inte träna på golvet, då du har svårt att resa dig igen?

Du vet att du behöver röra på dig. Då är detta för dig!

Men vi träffas inte bara för att träna, utan också för att prata och för att lära känna varandra.

Är det fint väder, så tar vi kanske en promenad!



Ny på vattengympa eller seniorgympa? Prova gratis en gång, nästa gång får du 10-kort för halva priset (ord pris 400kr. Redan vattengymnast- Få nästa 10-kort för halva priset. Medlemsavgift tillkommer för nya gymnaster, 100kr per år. För mer info ring Sandra 0733254491 eller skriv till [sandra@gfnaset.se](mailto:sandra@gfnaset.se). Eller kontakta Inger