

## Avspänningsträning



Vi tränar andning och avspänning. Ett pass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Passet leds av leg. fysioterapeut/leg. sjukgymnast. Efter varje pass stannar ledaren kvar för 15 min rådgivning. 12 tillfällen.

**VAR:** Slottsskogsvallens idrottscentrum,  
Lars Israel Wahlmans väg 32

**NÄR:** Onsdagar kl. 13.15-14.00 (7 feb – 25 april 2018)

Begränsat antal platser!

**Drop in och kostnadsfritt!**