

## Avspänningsträning



Vi tränar andning och avspänning. Ett pass för dig som känner av stress och anspänning i kroppen. Passet leds av leg. fysioterapeut. 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 (6 februari – 24 april 2019)

Begränsat antal platser! **Drop in och kostnadsfritt!**