

## Barnvagnspromenader



Bild: Lisa Thanner

Tillsammans med leg. fysioterapeut och andra föräldrar promenerar vi och gör övningar för att stärka kroppen, både konditions- och styrkemässigt.

Under 9.30-passet fokuserar vi lite extra på teori kring varför vissa övningar är bra efter graviditet. Barnet kan vara nyfött eller äldre som sitter i vagn. **12 tillfällen/tid.**

### Drop in och kostnadsfritt!

**VAR:** Slottsskogen (samling vid Linnéplatsen)

**NÄR:** Onsdagar kl. 09.30-10.30 (6 februari – 24 april 2019)

**NÄR:** Onsdagar kl. 11.00-12.00 (6 februari – 24 april 2019)