

## Starta Upp



Enkel träning för dig som vill komma igång med fysisk aktivitet. Vi varvar lätta konditions- och styrkeövningar. 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. 14.45-15.30 (6 februari - 24 april 2019)

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