

Välkommen till kostnadsfri Familjeträning i Guldheden!

Kom och träna tillsammans, hela familjen kan vara med!

Passen innehåller **styrka, kondition, rörlighet, balans, koordination, lek** och **samarbete**. Övningarna anpassas efter ålder och förutsättningar så att alla kan delta.

Ta på dig bekväma kläder och ha med en vattenflaska. Träningen sker utan skor.

Ingen föranmälan behövs!

Oktober

Onsdag: 2025-10-01, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-10-08, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-10-15, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-10-22, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-10-29, kl. 17:00 - 18:00

November

Onsdag: 2025-11-05, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-11-12, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-11-19, kl. 17:00 - 18:00

Onsdag: 2025-11-26, kl. 17:00 - 18:00

December

Onsdag: 2025-12-03, kl. 17:00 - 18:00

Kostnadsfritt!

Adress:

Guldhedsskolan

Doktor Heymans Gata 1A

Anläggning: Gymnastiksal A

E-post: fanny@mobilitytraining.com.au

