

Familjeträning utomhus 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 efter väder och ha med en vattenflaska.

När:

Måndagar kl. 17-18, Familjeträning anpassad för barn och ungdomar från 7 år och uppåt

Onsdagar kl. 17-18, Familjeträning anpassad för barn under 7 år

Period: 4 maj- 1 juli 2026

Var:

Doktor Hå lens park,
vid basketkorgen



Kontakt:

Håll dig uppdaterad om senaste infon i Facebookgruppen "*Familjeträning i Guldheden*" eller ta kontakt med Fanny via mail: fanny@mobilitytraining.com.au

Det är kostnadsfritt och ingen föranmälan behövs.

Alla är välkomna!