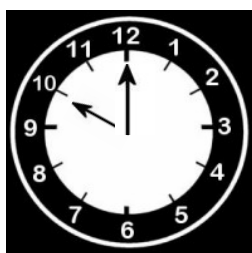


Prova på Friskis Enkelträning

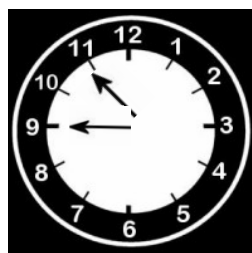
Söndag 1 oktober på Frösön

För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation som har lite extra behov av stöd i din träning. Tag gärna med din familj, dina kompisar och personalen på ditt boende. Alla är välkomna!



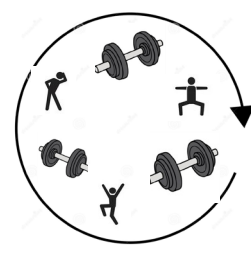
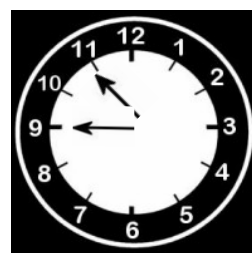
Klockan 10.00–10.25 provar vi Enkeljympa
Plats: Stora salen

Paus med frukt och smoothie



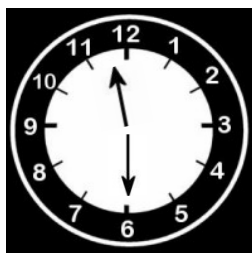
Klockan 10.45–11.10 provar vi Enkelspin
Plats: Spinsalen

eller



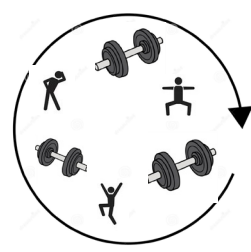
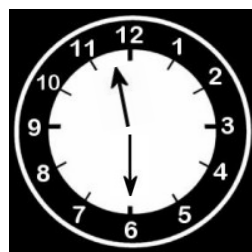
Klockan 10.45–11.10 provar vi Enkelcirkelgym
Plats: Lilla salen

Paus med frukt och smoothie



Klockan 11.30–11.55 provar vi Enkelspin
Plats: Spinsalen

eller



Klockan 11.30–11.55 provar vi Enkelcirkelgym
Plats: Lilla salen