

Ny aktivitet, kom med!

ASTMAGYMNASTIK



Bli starkare och friskare!

Var: FYSSforum Stockholm AB, Ringvägen 101
1 trappa ner, STOCKHOLM

Hitta: T-bana Skanstull, bussar 3, 4, 55, 74, 164
(hållplats Eriksdal)

När: Fredagar 14.00-15.00. Kom litet innan så
du hinner byta om!

Vi startar **fredag den 30 mars** och under våren
blir det 8 gånger totalt. Övriga gånger blir 13
april, 20 april, 27 april, 4 maj, 11 maj, 25 maj
och 1 juni.

Hur: Vi har en egen anpassad grupp med
ledning av en legitimerad sjukgymnast och
gymnastiken anpassas efter deltagarna och
deras förutsättningar. Det blir ett gympapass
på komigång-nivå till svängig musik, inga
hopp eller löpning. Kom utan dofter!

Sjukgymnast Eva Bellander tar emot dig och
ansvarar för vår astmagymnastik.

Pris: Som medlem hos Astma- och Allergiföreningen i Stockholm betalar du endast 225 kronor
för denna halvtermin. Inbetalningskort lämnas ut vid kursstart.

Ny aktivitet: Om du vill veta om just den här träningen passar dig kan du komma och prova i
början av terminen i mån av plats. Prova-på tillfället kostar 50 kronor (inbetalningskort på 50
kronor kommer om du inte väljer att fortsätta i gruppen).

Klädsel: Klä dig i träningskläder, t ex bekväma mjukbrallor och t-shirt, gympaskor om du har.

Dusch: Vill du duscha hos FYSSforum efter träningen är endast opafymerade hygienprodukter
(duschkräm, deodorant etc) tillåtna för vår grupp. Det finns två omklädningsrum, ett för kvinnor
och ett för män.

Begränsat med platser, så anmäl snart ditt intresse på e-post till lena.ericson@balsta.net! Uppge
namn och kontaktuppgifter.

Läs mer om FYSSforum Stockholm AB på www.fyssforum.se