

# SittGympa

Förbättra din styrka, rörlighet, balans och koordination! Vi gör övningar med eller utan redskap som käppar, gummiband och hantlar. Övningarna är anpassade till besvär i muskler och leder och olika funktionsnedsättningar. Större delen av programmet utförs sittande på stol, några övningar i stående med stöd för den som kan.

Det går också bra att vara med om man sitter i rullstol.

**Instruktör:** leg sjukgymnast  
**Tid:** Måndagar kl. 11.00-11.45.  
Rullande start hela terminen.

**Pris:** 10 ggr klippkort 700 kr. Drop-in: 80 kr.  
Klippkortet kan även användas för träning i vårt Gym.  
**FaR** (fysisk aktivitet på recept): 10 % rabatt



*välkommen!*

**FYSS**= fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

## **FYSSFORUM STOCKHOLM AB**

Ringvägen 101, kv  
118 60 Stockholm

Telefon: 08-641 82 00  
E-post: [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se)  
Hemsida: [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se)