

NYHET!

Friskis startar upp Paraträning

Paraträningen riktar sig till dig som har fysiskt nedsatt funktionsförmåga av exempelvis rörelse, syn eller hörsel. Här testar vi på gymträning och olika träningsformer ur Friskis&Svettis utbud, speciellt anpassade för din förmåga.

På passen tränar vi kroppens grundfunktioner. Flera av övningarna utmanar kondition och styrka och ger samtidigt bättre kroppsmedvetenhet, hållning och balans.

Ledare
Passen leds av ett team av Friskis&Svettis individuella tränare, ledare och värdar. Om du har ledsagare eller en anhörig som är en förutsättning för din träning är hen välkommen att följa med.

Tillgänglighet
Vår anläggning är tillgänglig för alla, oavsett om du har rullstol och/eller rullator. På vår anläggning finns det flera handikapptoaletter, varav en med dusch.
Det finns gott om parkeringsplatser utanför anläggningen samt parkering för dig med rörelsenedsättning.

Om du åker taxi, kan den enkelt stanna utanför entrén.
Vi har hiss och rulltrappa upp till anläggningen.
Du hittar oss på Sveaplan Centrum, Lundbladsvägen 6.

Dag och tid: Söndagar kl 11.00
Start: Söndag 8/9
Period: Vecka 36- vecka 51
Prova på: Bara att dyka upp & testa om detta är din grej
Kostnad: Medlemsavgift 150:-. I övrigt kostnadsfritt under 2024.

Vid frågor kontakta Linda:
linda@eskilstuna.friskissvettis.se eller
ring 016-200 60 70

friskis

Friskis&Svettis Eskilstuna, Sveaplan centrum, www.eskilstuna.friskissvettis.se, 016-200 60 60