

START
SÖNDAG
11 okt

ENKELSPIN

Välkommen till enkel, anpassad spinning för ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. Enkelspin bygger på lust och gruppkänsla, konditionsträningen kommer på köpet! Passet körs i spinsalen med vanliga spincyklar men skiljer sig lite från vanliga Spinpass. Deltagarnas behov står i fokus och var och en deltar utifrån sin egna kapacitet. Här möts vi av medryckande musik som är rolig att trampa loss till. Ibland blir det lite flåsigt men det är bara att trampa på! Har du ledsagare med dig så följer hen med in i salen och får gärna delta om det finns cyklar över. Att träna tillsammans är mycket roligare!

Det finns en armcykel att tillgå i salen också.

SÖNDAGAR KL 16.00 (START 11/10) ♦ ONSDAGAR KL 17.45 (START 14/10)

Ledare: Camilla Bergkvist

FRISKIS&SVETTIS - LUGNA GATAN 16, FINNSLÄTTEN I VÄSTERÅS

Frågor? Kontakta Angelica Wetterstrand, angelica@vasteras.friskissvettis.se, tel 021-10 12 39



*Klipp ut och
kom och prova!*

PROVA PÅ ENKELSPIN!

SÖ 16.00 ON 17.45

Lämna kupongen till ledaren eller värden på passet.

Namn

Födelsedata



friskis

WWW.FRISKISSVETTIS.SE/VASTERAS