



Välkommen att prova på EnkelSpin, EnkelJympa och Enkel Iw på Friskis!
Enkelpassen är anpassade för ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.
Passen körs i våra salar men skiljer sig lite från vanliga pass. Deltagarnas behov står i fokus
och var och en deltar utifrån sin egna kapacitet. Här möts vi av medryckande musik som
är rolig att träna till, Ibland blir det lite flåsig men det är bara att köra på!
Har du ledsagare med dig så följer hen med in i salen och får gärna delta.
Att träna tillsammans är mycket roligare!

Frågor? Kontakta Angelica Wetterstrand

mejl: angelica@vasteras.friskisvettis.se, **tel:** 021-10 12 39



*Klipp ut och
kom och prova!*



PROVA PÅ EnkelSpin

Fyll i och lämna kupongen till ledaren
eller värden på passet.

Namn

Födelsedata



PROVA PÅ Enkel Iw

Fyll i och lämna kupongen till ledaren
eller värden på passet.

Namn

Födelsedata



PROVA PÅ EnkelJympa

Fyll i och lämna kupongen till ledaren
eller värden på passet.

Namn

Födelsedata

