



FUB

VÄSTERÅS

FUB Västerås grupp för träning och hälsa - Björnön

Datum: lördagen 18 april

Tid: 10.30-11.30 (vi börjar klockan 10.30 så kom en stund före)

Plats: Björnön utegym (samling vid Björnögårdens parkering - se bild)



Utrustning: Träningskläder, skor och vattenflaska (övrig utrustning tar jag med)

Assistans: Om man behöver hjälp för att kunna delta måste man ta med personal eller anhörig och det är lika bra de också är träningsklädda 😊 .

Sociala medier: Vi vill sprida information och förhoppningsvis även kunna inspirera andra till rörelse, vill man inte vara med på bild eller video får man gärna meddela detta i förhand men vi kommer även att fråga på plats.

Förutsättningar:

- Vi gör det här tillsammans och vi peppar och hjälper varandra
- Vi ska ha roligt men när vi tränar så gör man så gott man kan efter egen förmåga.

Om man behöver kontakta mig så nås jag på 070-688 77 61 eller

urban_tersen@hotmail.com

anmälan görs på FUB Västerås hemsida eller Facebook FUB Västerås

Nu kör vi 🏃