

Rörelser som ger återhämtning

Fortsättning höst 2016

Intresseorganisationen, FHS, Future Health Sweden

I samverkan med Kultur och Fritid och Gröna Kilsamverkan.



Upplands Väsby
kommun



Under perioden:

V 36- V 49 (14 veckor)

Innehåll:

- Kunskap om återhämtning . Föredrag, 2 stycken.
onsdag kl 19 00- 20 30, Messingen v 39 och v 44
- Walkingpass, utomhusträning i grupp i Rösjökilen.
Walkingpass, 4 stycken pass. <http://naturkartan.se/grona-kilar>
Söndagar kl 13
- Inomhusträning med ” Rörelser som ger återhämtning” shang
ming, yoga, meditation, 8 stycken pass .

Var: Messningen Spegelsalen, ta med egen matta/ filt

När: Söndagar kl 13- 14

Schema:

- V 36 Walkingpass, Hammarbykyrka sön 11 sep, kl 13
- V 37 Shang Ming
- V 38 Walkingpass
- V 39 Föredrag:
Återhämtning och kroppens självläkningssystem 1.
- V 40 Meditation
- V 41 Yoga
- V 42 Shang Ming
- V 43 Meditation
- V 44 Föredrag:
Återhämtning och kroppens självläkningssystem 2.
- V 45 Walkingpass
- V 46 Yoga
- V 47 Walkingpass
- V 48 Shang Ming
- V 49 Yoga

Kostnad: Hela höstupplägget är kostnadsfritt!

sms om du vill boka plats! 070-755 5436

Hjärtligt Välkomna!