



Lunch,
träning &
föreläsning

7/12
Kl 11.00-13.15
För medlemmar i
Väsby Promotion

Aktiv hälsolunch med föreläsning

Vi startar med ett cykelpass (inomhus) tillsammans med en instruktör. Cykel är en effektiv och skonsam konditionsform *16 platser!*
som passar både nybörjare och vana deltagare.

Föreläsning med Linda Tillander, friskvårdsansvarig på Medley och utbildad coach inom hälsa och träning:

Livsstil - En guide till ett bättre välmående *26 platser!*

”Vad är vardagsmotion, hur mycket behöver jag träna, vad är nyttig kost och är stress verkligen farligt?” Detta är frågor vi lyfter i denna föreläsning som vi hoppas ge dig svaren för att få verktygen till en lite mer hälsosam livsstil.



Anmäl dig här!

Datum: Tisdagen den 7 december

Kl: 11.00-13.15

Var: Medley Vilundabadet, Upplands Väsby

Anmäl dig senast den 6 december. Begränsat antal platser

Kostnadsfritt. Vid no-show debiteras 150 kr

För medlemmar i Väsby Promotion

Varmt välkommen!

Se programmet på vår hemsida!



Väsby Promotion
Kanalvägen 10 C, 3 tr
194 61 Upplands Väsby

info@vasbypromotion.se
vasbypromotion.se
08-590 327 00



VÄSBY PROMOTION
Samverkan för tillväxt