

Inbjudan

Vattengympa för dig som har en funktionsnedsättning

Kursen är för dig som behöver stöd med din träning. Vi tränar i en liten grupp och långsamt tempo.

Var:

Beckomberga sim- och idrottshall

Söderberga Allé 80
Bromma

När:

Tisdagar
kl 15:00 -15:55

6 gånger

Kursstart
29 januari
och
19 mars

Vattengympa

Vattengympa är skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd. Vi tränas kondition, rörlighet, styrka och koordination.

Ledare Yamila



Praktisk information inför kursstart våren 2019

- Dina ledare möter upp dig i entrén på Beckomberga sim- och idrottshall klockan 15.30.

- Kom ombytt eller byt om på Beckomberga. Dina ledare visar dig omklädesrum.
- Ha på dig mjuka och sköna kläder.
- Ta gärna med en vattenflaska.

Anmälan och betalning

6 gånger kostar 280 kronor om du är 12- 19 år

6 gånger kostar 480 kronor om du är 20 år eller äldre

1 gång 110 kronor om du är 20 år eller äldre

Om du bor i annan kommun än Stockholm kostar 6 gånger

600 kronor om du är 12- 19 år

950 kronor om du är 20 år eller äldre

Anmälan och betalning sker i receptionen, till Fredrik (Ryman Carlström) eller på webben

www.stockholm.se/aktivitetsbokningen

Det går även att betala med kreditkort i receptionen på Beckomberga .

Inte kontanter

Det går att fakturera (faktureringsunderlaget med org.nr behövs för att personalen skall kunna fakturera)

Vid frågor kontakta gärna

Fredrik Carlström 076- 129 37 93

fredrik.carlstrom@stockholm.se

Välkomna!