

Var:

Beckomberga sim- och
idrottshall

Söderberga Allé 80
Bromma

När:

**Torsdagar klockan
16.00-16.55**

Kursstart:

Nr 1
31 januari
Nr 2
21 Mars
6 veckor

Inbjudan Styrkekurs för dig som har en funktionsnedsättning

Kursen är för dig som behöver särskilt stöd med din träning. Vi tränar i liten grupp och långsamt tempo. Träningsmaskinerna är anpassade för dig med rörelsenedsättning.

Du välkommen att träna i gymmet tillsammans med dina ledare Macarena och Björn på Beckomberga sim- och idrottshall.

Dina ledare tar fram ett eget träningsprogram åt dig och stöttar dig då du tränar.

Att träna i grupp i gymmet är ofta roligare än att träna själv.



Björn



Macarena

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

Aktivitetstillfällen

Torsdagar kl 16.00

Vårterminen 2019

Kurs nummer 1

31 Januari

7 Februari

14 Februari

21 Februari

7 Mars

14 Mars

Kurs nummer 2

21 Mars

28 Mars

4 April

11 April

25 April

2 Maj

