

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.

Var:

Beckomberga sim- och idrottshall

Söderberga Allé 80
Bromma

När:

**Söndagar klockan
10:30-11:25**

Kursstart:
3 Februari

Du välkommen att träna i gymmet tillsammans med dina ledare 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.

Ledare: Stefan



Praktisk information inför kursstart våren 2019

- Dina ledare möter upp dig i entrén på Beckomberga sim- och idrottshall klockan 10:15.

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

Anmälan och betalning

12 gånger kostar 560 kronor om du är 12- 19 år

12 gånger kostar 960 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 12 gånger

950 kronor om du är 12- 19 år

1450 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.

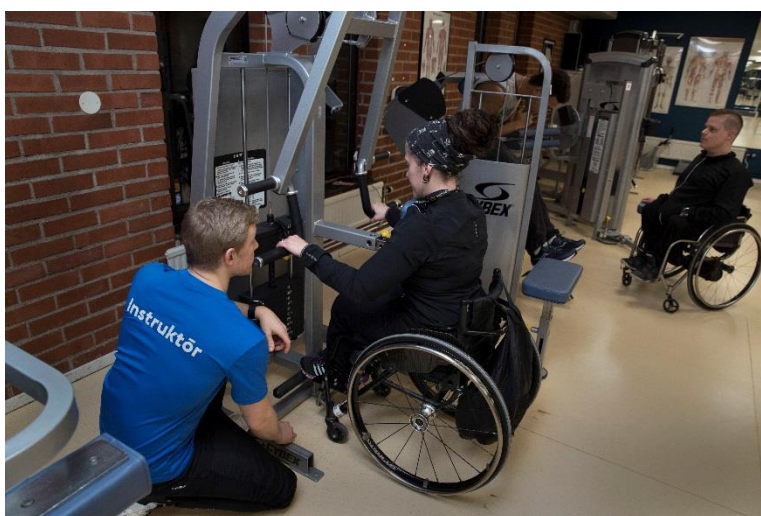
Inte kontanter

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



Styrkekurs för dig som har en funktionsnedsättning

Aktivitetstillfällen Våren 2019

Söndagar

- 3 Februari
- 10 Februari
- 17 Februari
- 24 Februari
- 10 Mars
- 17 Mars
- 24 Mars
- 31 Mars
- 7 April
- 14 April
- 28 April
- 5 Maj