

GYMPA

med **VILLA MOTIONERA!**

RÖRLIGHET, KOORDINATION & BALANS!

Vill du stärka balanssinne och koordination?
Vill du öka din rörlighet?
Då passar detta för dig, oavsett ålder!



Vi kör enbart stående övningar utan hopp
som **ALLA** klarar av, med hjälp av käppar, väggar
och varandra!

Var: Tennishallen

När: Måndagar 10-11, 16 ggr
Fredagar 11-12 (Club Active), 16 ggr

Pris: Måndag:
60: - kontant, gymkund
80: - kontant, övriga
800:-/hösttermin2019, gymkund
1100:-/hösttermin2019, övriga

Fredag: Club Actives prislista, terminskort alt.
engångsavgift till värdinna på plats

Ta med: RENA inomhusskor med så tunn sula som du klarar!
Yogamatta el. liknande om du vill köra utan skor

Före och efter gympan finns möjlighet till omklädning och dusch.

VÄLKOMNA!

/magnus larsson

Verksamhetsansvarig Villa Motionera

070-207 22 12

info@villamotionera.se