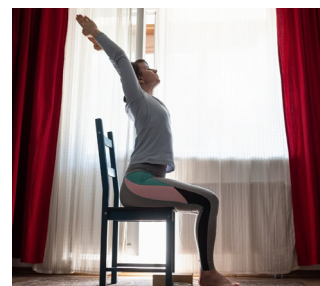


Pilates på stol med Marita Hess

Startdatum, tisdag 1 september kl 10-11
SPF-Lokalen på Häradsvägen 10, Lerum
790 kr för 12 gånger



Pilates med stol är en träningsform som syftar till att ge en bättre kroppshållning och som ger en kombination av styrka, balans och rörlighet - med hjälp av en stol som stöd och verktyg. En klass som är utformad för att passa alla nivåer och särskilt för dig som söker skonsam och effektiv träning som bygger upp hela kroppen.

Kursledare, Marita Hess, med 15 års erfarenhet av att instruera i Pilates brinner för denna träningsformen som är grunden till många andra typer av träning och till många rehabövningar.
Med valspråk: **Mer Pilates åt folket!**

Länk till anmälan:

<https://www.sv.se/kurser-och-evenemang/halsa-valbefinnande/pilates-pa-stol-62205>

alternativt via www.sv.se - sök på arrangemangsnr: 62205

Det går även bra att ringa till SV på tel: 0771-50 20 20

Vänligen notera att SV mejlar kurskallelse/kursfaktura ca 2-3 veckor före kursstart förutsatt att det är tillräckligt många anmälda.

Kursen sker i samarbete med SPF Seniorerna Lerumsbygden.

Minska den ofrivilliga ensamheten - en röd tråd i all vår verksamhet



SPF Seniorerna Lerumsbygden



www.spfseniorerna.se/lerumsbygden