

## Gratis introduktion av utegymmet i Krausparken - speciellt för våra medlemmar - 24/3 och 31/3



Krausparken i februari 2022.

Förhoppningsvis är snön borta i mars...

Är du intresserad av att träna på utegym och önskar tips och råd?

Varmt välkommen på en introduktion i utegymmet Krausparken!

Instruktör **Tove från Seniorhälsan** kommer gå igenom hur man kan styrketräna i utegymmet.

Introduktionen består av en genomgång av alla maskinerna, tips och råd kring uppvärmning och stretch.

Vi avslutar introduktionen med att alla får testa maskinerna, i form av ett kort cirkelträningsspass.

Introduktionen är kostnadsfri.



När: **torsdag den 24/3 och 31/3 kl.14.00–15.00.**

Plats: vi ses vid utegymmet i **Krausparken**, Mälarhöjden.

**För att delta ring och boka din plats: Tove 08-508 23 528.**