

## Vattengymnastik

Vattnet blir både ditt motstånd och kudde när vi till musik kör vattengymnastik. Du avgör själv med vilken kraft du utför rörelserna.

Vi har många rörelser för förbättrad rörlighet och blodcirkulation i armar, axlar och höfter. Havsvindens Vattengymnastik-grupper utvecklar sitt program tillsammans och har samma musik.

Flera i 08:15 grupperna äter gemensam fika efteråt i caféet (självkostnad 40 kr). Gruppstorlek om 16 deltagare.

**Kostnad:** ca 500 kr/termin (dvs 12 ggr) – exakt kostnad osäker pga aviserad höjning från Furuboda från hösten 2024

**När och var:** Furuboda simhall följande tider

tisdagar kl 08:15 – 09:00

tisdagar kl 09:15 – 10:00

onsdagar kl 08:15 – 09:00

onsdagar kl 09:00 – 09.55

**Kontakt:** Kerstin Wijk 0701 49 78 15 [hek.wijk@hotmail.com](mailto:hek.wijk@hotmail.com)