

# 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!

Svårighetsgrad bestämmer du själv, alla övningar  
kan anpassas till vad just Du klarar.



<b><u>Var:</u></b>	<b>Tennishallen</b>
<b><u>När:</u></b>	<b>Måndagar 10-11</b> <b>Fredagar 11-12 (Gymnastikföreningen)</b>
<b><u>Pris:</u></b>	<b>Måndag:</b> <b>40: - kontant</b> , för befintliga kunder <b>60: - kontant</b> , för dig som ännu inte är kund hos Villa Motionera <b>Fredag:</b> Gymnastikföreningens prislista, terminskort alt. engångsavgift till värdinna på plats
<b><u>Ta med:</u></b>	<b>RENA inomhusskor med vit sula</b> <b>Yogamatta el. liknande</b> 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