



Simning

Simning är en bra motionsform som är snäll mot ömma eller belastade leder, armar och ben. Den är även bra för konditionen och avkopplande, särskilt om man passar på att sitta i bastun ett tag efter man har simmat. Det är en bra aktivitet att börja med samt som komplement till andra aktiviteter.

Vi samlas cirka en kvart innan passet på en bänk direkt till vänster efter entrén. Du som inte varit där tidigare gör bäst att komma ytterligare lite tidigare.

Kostnad

Deltagare betalar endast medlemsavgiften som kostar 100 kronor en gång per kalenderår (januari till december). Första gången är fri att testa på.

Egen utrustning

- Baddräkt eller
- badbyxor
- Handduk
- Duschtvål

Välkommen att simma med oss!

Ledare och kontakt tisdagar:

Karin Karlsson
Mobil: 0702 – 44 02 47
karin.karlsson@friskvardsklubben.se

OBS!

Friskvårdsklubben
kan tyvärr inte
erbjuda
simundervisning.

Ledare torsdagar:



Mikael Fredriksson
Mobil: 0762 – 17 37 46
mikael.fredriksson@friskvardsklubben.se

Tisdagar 13.30 – 15.00
Torsdagar 10.30 – 12.00

Valhallabadet

Samling tisdagar 13.15

Samling torsdagar 10.15



Adress: Valhallagatan 3
Hållplats: Scandinavium
Spårvagnar: 2, 6 och 8

