

Glädje- Motivation - Hälsa

"TA HAND OM DIG"

-Motionera och minska midjemåttet



LIVSSTILSHÄLSAN

Tel: 0730 352530

Var fjärde svensk motionerar regelbundet för att orka med vardagen, arbetslivet och en aktiv livsstil. Med varierad träning så håller du motivationen uppe. Träna i grupp och samtidigt anpassa träningen efter vad du själv behöver.



"VATTENGYMPA" - varierad träning i vatten

Vattenträning är effektivare än landträning i många avseenden. Flera muskelgrupper tränas samtidigt och vattenmotståndet är betydligt större jämfört med luft, vilket medför att energiförbrukningen också blir högre.

GLADGYMPA för ALLA

Medel pass

Tisdagar

18.30-19.30

Thulegårdens bassäng

Vattentemp. 29 grader

Pris: 120 kr/gång

Klippkort: 600 kr/6 gånger

Klippkortet gäller till ALLA pass!

RYGGVÄNLIGT PASS

Medel pass

Torsdagar

17.00-17.45

Sjukhusets bassäng

Vattentemp. 34 grader

Anmälan och info.

Ring 073-0352530 eller skicka mail för ytterligare information och anmälan. anita@livsstilshalsan.se

LUNCH PASS

Intensiv/intervall pass

Onsdagar

11.00-12.00

Simhallbadet

Vattentemp. 27 grader

Ingår ej i ordinarie badentré

Livsstilshälsan Kiruna

Anpassad motion

Vattengympa

Vattenträning

Stavgång

Friskvård

Motivation till hälsa

Viktninskning

Utbildningar

Hjärt-Lungräddning,HLR

Hjärt-Lungräddning med Hjärtstartare

Livräddande första hjälpen till barn



Vi tar även emot recept på fysisk aktivitet
www.livsstilshalsan.se

