



LIVSSTILSHÄLSAN

Glädje - Motivation - Hälsa

"Ta hand om dig"

- Motionera och minska midjemåttet



Livsstilshälsan hälsar **gamla och nya** deltagare välkomna till höstens aktiviteter. Ta med en kompis, granne, släkting m.m. till ett roligt och inspirerande gympass.

Vattengymna för alla. Start vecka 35.

Vattenträning/intervall 50 min

Ett roligt och inspirerande intervallpass som snabbt förbättrar din kondition, ökar din förbränning och ger dig viktminskning

Tisdagar 19.30 Simhallen Kiruna.
Ingår ej i ordinarie badentré

Ryggvänligt pass 45 min

Allsidig, effektiv och samtidigt skonsam vattenträningsform som tränar hela kroppen.

Torsdagar 17.00 Sjukhusets bassäng.
Samling 16.45 vid entrén.

Klippkort: 600 kr för 6 gånger (gäller båda passen) • **Engångsbiljett:** 120 kr
Vill du veta mer? Ring 073-035 25 30 eller maila till anita@livsstilshalsan.se



Friskvård • Hälsa • HLR-utbildning

Välkommen till LIVSSTILSHÄLSAN.se