

Motionsaktiviteter

Anpassat för personer med Hjärt- och/eller Lungsjukdom.
För mer information kontakta arrangerande förening.

*Höstterminen börjar v. 36. Det kan komma att ske förändringar av höstterminens motionsschema.
Besök www.hjart-lung.se/stockholmslan i augusti för uppdaterat schema.*

Måndag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10.00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	073-959 47 13
10.30	Lättgymnastik	Kopparvägen 17, Kallhäll	Järfälla/Upplands-Bro	070-492 44 80
11.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
11.00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12.00-13.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
13.00-14.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
14.00-15.00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15.30	Medicinsk yoga	Friv.centralen, Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
16.00	Gymnastik	Vinstaskolan, Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16.45 och 17.30	Lättgymnastik	Danderyds sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Capio S:t Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
11.00	KOL-promenader	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-560 321 53
11.30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13.00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/Värmdö	08-717 63 42
14.00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14.00	Bowling	Bowlinghallen	Norrtälje	0176-22 60 13
16.00	Kör	Kansliet, Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30 och 18.30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18.00	Medelgymnastik	Idrottshuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51

Onsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
10.00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsgatan 28	Solna/Sundbyberg	08-82 69 31
10.00–11.00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
10.00	Medicinsk Yoga	Fullerstorget 4	Huddinge	070-779 66 33
11.00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	073-959 47 13
11.00	KOL-gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
11.00–12.00	MediYoga	YogaStudion Finntorp	Nacka-Värmdö	070-414 85 39
11.00–12.00	KOL gymnastik	Gamla Vårdshuset, Algatan 3, Gustavsberg	Nacka-Värmdö	070-526 85 50
12.00	Friska fötter	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
13.00	Yoga	Tellus. Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14.00–15.00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
15.00	Vattengymnastik	Sandsborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15.00	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00
16.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
16.30	KOL gymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17.00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17.30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolväg 23	Nacka-Värmdö	070-414 85 39

Torsdag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
9.30–10.30	Medicinsk yoga	Yogastudion NaturligtVis	Lidingö	070-650 54 60
9.30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka-Värmdö	070-224 29 49
10.40–11.25	Medelgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
12.00	KOL gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14.45	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
17.30 och 18.15	Vattengymnastik	”Lotsen” Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19.30	Vattengymnastik	Beckomberga simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredag

Tid:	Aktivitet:	Plats:	Arrangör:	Telefon:
8.30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
9.00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
10.20–11.10	Vattengymnastik	Gustavsbergsbadet	Nacka-Värmdö	073-159 75 30
14.20–15.20	KOL gymnastik	FyssForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10

Länsföreningens avgifter för motionsgymnastiken på måndagar är 700 kr/termin.

Lung- / KOL- och vattengymnastiken kostar 800 kr/termin.