

Fysiska Aktiviteter anordnade av Riksförbundet Hjärt-Lung Arvidsjaur
Alla aktiviteter är gratis för våra medlemmar!

Aktivitet	Veckodag	Tid	Plats	Ledare	Övrigt
Mattcurling	Måndag	13.00 -14.00	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Göran Lundberg	Ta med inneskor
Styrketräning	Måndag	16.30- 17.30	Fysioterapin Hälsocentralen	Rolf Lundmark	Skriv upp deltagande på lista.
Qigong och Yoga	Måndag	11.00-12.00	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Katrin Holmlund	Ta med liggunderlag
Varmvatten Bassäng träning	Tisdag	16.00-17.00 Avgiftsfri tid	Sparbanken Nord Sport- o Simhall	Krystyna Enander 070 3277571 Maria Eriksson	Ta med hänglås till skåp. De träffas 15.45 vid huvudingång som kan vara låst.
Rörelseglädje Sittgymnastik	Onsdag	8.30-9.30	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Ingrid Gardfjäll	
Motion/cirkel träning	Torsdag	11.00-12.00	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Katrin Holmlund	Ta med eget vatten

HÄLSANS STIG - Föreningen Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur har satt upp en låda där du kan fylla i ditt namn när du går stigen och deltar då på utlottning av vinst. Utlottning av vinst sker 12 gånger per år med tre vinnare varje gång.

Fysiska Aktiviteter anordnade av Riksförbundet Hjärt-Lung Arvidsjaur
Alla aktiviteter är gratis för våra medlemmar!

Styrketräning	Torsdag	16.00-17.00	Fysioterapin Hälosocentralen	Rolf Lundmark	Skriv upp deltagande på lista.
----------------------	----------------	--------------------	---	----------------------	---

HÄLSANS STIG - Föreningen Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur har satt upp en låda där du kan fylla i ditt namn när du går stigen och deltar då på utlottning av vinst. Utlottning av vinst sker 12 gånger per år med tre vinnare varje gång.