

Fysiska Aktiviteter anordnade av Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur

Aktivitet	Veckodag		Tid	Plats	Ledare	Övrigt
Styrketräning	Måndag		16.30- 17.30	Fysioterapin Hälsocentralen	Pågår hela året	Skriv upp deltagande på lista.
Boule	Måndag		13.00 – 15.00	Vid Nyborgstjärn	Ingemar Lundberg Torbjörn Johansson	Ta med eget fika. Du som är anmäld deltagare meddelas på sms vid inställd pass.
Yoga	Måndag Start 31/8		11.00-12.00	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Katrin Holmlund	Ta med Yogamatta o ev.vattenflaska
Varmvatten Bassäng träning	Tisdag Start 8/9		16.00- 17.00 (avgiftsfri tid)	Sparbanken Nord Sport- o Simhall	Krystyna Enander 070 3277571	Ta med hänglås till skåp. De träffas 15.45 vid huvudingång som kan vara låst.
Rörelseglädje Sittgymnastik	Onsdag Start 16/9		8.30-09.30	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Ingrid Gardfjäll	
Motion/cirkel träning	Torsdag Start 3/9		10.45- 11.45 OBS! ny tid	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Katrin Holmlund	
Styrketräning	Torsdag		16.00-17.00	Fysioterapin Hälsocentralen	Pågår hela året	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 15 gånger per år med tre vinnare varje gång.