

Fysiska Aktiviteter anordnade av Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur

Aktivitet	Veckodag	Tid	Plats	Ledare	Övrigt
<i>Styrketräning</i>	Måndag	16.30- 17.30	Fysioterapin Hälsocentralen	Träna själv under sommaren	Skriv upp deltagande på lista.
<i>Boule</i>	Måndag	13.00 – 15.00	Vid Nyborgstjärn	Ingemar Lundberg Torbjörn Johansson	Ta med eget fika. Du som är anmäld del- tagare meddelas på sms vid inställd pass.
<i>Qigong och Yoga</i>	Måndag	11.00-12.00	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Katrin Holmlund	Ta med Liggunderlag
<i>Varmvatten Bassäng träning</i>	Tisdag Avslut 2/6	16.00- 17.00 (avgiftsfri tid)	Sparbanken Nord Sport- o Simhall	Krystyna Enander	Ta med hänglås till skåp. De träffas 15.45 vid huvudingång som kan vara låst.
<i>Rörelseglädje Sittgymnastik</i>	Onsdag Avslut 27/5	8.30-09.30	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Ingrid Gardfjäll	
<i>Motion/cirkel träning</i>	Torsdag	11.00- 12.00	Lokal i källaren vid Fritidsgården	Katrin Holmlund	Ta med eget vatten
<i>Styrketräning</i>	Torsdag	16.00-17.00	Fysioterapin Hälsocentralen	Träna själv under sommaren	Skriv upp deltagande på lista.

Gul markering = Sommaruppehåll

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.