

Aktiviteter hösten 2026

Styrketräning/redskapsträning 31 augusti – 10 december



Hålls vid fysioterapilokalen, Centralsjukhuset.

Måndagar: kl. 17.00- 18.00 och **Torsdagar:** kl. 17.00- 18.00

Samling senast 10 minuter före start!

Anmäl till: Lars Åkerblom 073-3876899 alt akerblom@live.com

Ledare: Irina Persson

Deltagare i verksamheten måste ha träningsprogram som är utformat av fysioterapeut.

Avgift för medlemmar: 300 kr.

Vattengymnastik 2 september - 9 december (ej 28 oktober)



Klarälvsvadet i Deje

OBS! Onsdagar kl 12.00-13.00 tillgång till omklädningsrummet kl 11.45.

Samling senast 10 min före start!

Anmäl till: Ingrid Slätt 070-3292442 alt ingrid.slatt49@gmail.com

Ledare: Irina Persson

Avgift för medlemmar 300 kr.

Sittyoga/gympa start den 17 september 8 träffar



Hålls på ABF Värmland Gräsdalen

OBS! Torsdagar kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

Anmäl till: Eva Heistola 070-2855914 alt. evaheistola@gmail.com

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

OBS! Avgift kan Swishas på 1236790364 eller sättas in på plusgiro 384138-4 efter anmälan. Avgiften ska vara betald innan aktivitet kan påbörjas. Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.