

Styrketräning/redskapsträning 2 februari – 21 maj



Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

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

Samling senast 10 minuter före start!

Ledare: Irina Persson

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

Avgift för medlemmar: 300 kr.

Vattengymnastik 23 januari - 22 maj (ej v. 9, 14, 15, 18)



Klarälvsväddet i Deje

OBS! Ny tid. Fredagar kl 12.00-13.00 tillgång till omklädningsrummet kl 11.30

Samling senast 10 min före start!

Ledare: Irina Persson

Avgift för medlemmar 300 kr.

Sittyoga/gympa 25 februari – 8 april



Hålls på ABF Värmland Gräsdalen

Onsdagar kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

OBS! Anmälan är bindande och görs **från 8 januari** till kansliet per telefon: 054-21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se. **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.**