

MOTIONSAKTIVITETER

Anpassat för personer med hjärt- eller lungsjukdom.

För information kontakta arrangerande förening.



Föreningen Stockholm

HjärtLung

Tid	Aktivitet	Plats	Arrangör	Telefon
Måndagar				
10:00	Promenad/vandring	Solna/Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	073-612 20 07
10:00	Vattengymnastik	ROS	Norrtälje	073-959 47 13
10:30	Lättgymnastik	Kopparv. 17, Kallhäll	Järfälla/Upplands Br	070-492 44 80
11:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Medelgymnastik	Bodals bollhall, Bodalsvägen 49-51	Lidingö	08-766 13 08
11:00	Linedance, nybörjare	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Linedance, fortsättning	Alviks Medborgarhus, Alvik	Stockholm	08-88 71 00
12:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
14:00	Vattengymnastik	Gångsätra simhall	Lidingö	08-766 13 08
15:30	Medicinsk yoga	Friv. Centralen Turebergs allé 16	Sollentuna	08-754 37 19
16:00	Gymnastik	Vinstaskolan Vällingby	Stockholm	08-88 71 00
16:45	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Lättgymnastik	Danderyds Sjukhus	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medelgymnastik	Huddinge Sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Capio St:Görans sjukhus, sjukgymn.	Länsföreningen	08-651 28 10

Tisdagar				
11:00	KOL-promenader	Solna/ Sundbyberg	Solna/Sundbyberg	08-560 321 53
11:30	Promenad/vandring	Klarabergsgatan/Drottninggatan	Stockholm	08-88 71 00
12:00	KOL-gymnastik	Aleris Rehab Skärholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
13:00	Bowling	Enskedehallen	Nacka/ Värmdö	08-717 63 42
14:00	Medicinsk yoga	Västerorts yogacenter, Siktgatan 1	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Bowling	Bowlinghallen, Norrtälje	Norrtälje	0176-226 013
15:30	Medelgymnastik	Turebergshuset, Turebergs torg	Sollentuna	08-754 37 19
16:00	Kör	Kansliet Mejerivägen 4	Länsföreningen	08-651 28 10
16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
18:00	Medelgymnastik	Idrotthuset Tumba	Botkyrka/Salem	08-530 607 51
18:30	Vattengymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10

Onsdagar				
10:00	Medelgymnastik	Danscompagniet, Fridhemsg. 28	Solna/Sundbyberg	08-82 69 31
10:00	Medelgymnastik	Vilundahallen	Upplands Väsby	08-612 59 63
10:00	Medicinsk yoga	Fullerstatorget 4	Huddinge	070-779 66 33
11:00	Sittgymnastik	Hyresgästlokalen, Lommarvägen 12	Norrtälje	073-959 47 13
11:00	KOL-gymnastik	G:la Vårdshuset Alg.3, G-berg	Nacka/Värmdö	070-526 85 50
11.00	MediYoga	YogaStudion Finntorp	Nacka/Värmdö	070-414 85 39
11.00	KOL-gymnastik	G:la Vårdshuset Alg.3, G-berg	Nacka/Värmdö	070-526 85 50
13:00	Yoga	Tellus fritidscenter, Lignagatan 6	Stockholm	08-88 71 00
14:00	Sittgymnastik	Ansgarskyrkans multihall	Lidingö	070-415 55 30
15:00	Vattengymnastik	Sandborgsbadet	Stockholm	08-88 71 00
15:00	Vattengymnastik	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

Onsdagar

16:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik	Huddinge sjukhus, fysioterapin, R41	Länsföreningen	08-651 28 10
16:30	KOL-gymnastik	ASA Södersjukhuset	Länsföreningen	08-651 28 10
17:00	Lunggymnastik	Karolinska sjukhuset, Solna	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Medicinsk yoga	H-forum, Järla Östra skolv. 23	Nacka/Värmdö	070-414 85 39

Torsdagar

09:00	Medicinsk Yoga	Yogastudion Naturligt Vis	Lidingö	070-650 54 60
09:30	Medelgymnastik	Dansstudion Svindersvik	Nacka/Värmdö	070-224 29 49
10.40-11.25	Medelgymnastik	Norrtälje träningscenter	Norrtälje	073-959 47 13
12:00	KOL-gymnastik	Aleris Rehab Liljeholmen	Länsföreningen	08-651 28 10
14:45	Vattengymnastik	Gångsätra Simhall	Lidingö	08-766 13 08
15:00	Cirkelgym soft	Friskis&Svettis city	Stockholm	08-88 7 100
16:30	KOL-gymnastik	Huddinge sjukhus, Fysioterapin R41	Länsföreningen	08-651 28 10
17:30	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
18:15	Vattengymnastik	"Lotsen" Södertälje Sjukhus	Södertälje	08-550 372 74
19:30	Vattengymnastik	Beckomberga Simhall	Stockholm	08-88 71 00

Fredagar

08:30	Medelgymnastik	Valsta sporthall, Märsta	Sigtuna	08-591 115 88
09:00	Stavgång	Lilltumbavägens grusparkering	Botkyrka/Salem	08-531 779 43
10.50-12.00	Vattengymnastik	Gustavsbergsbadet	Nacka-Värmdö	073-159 75 30
14.20	KOL-gymnastik	FYSSForum, Mariatorget 5	Länsföreningen	08-651 28 10

OBS! Med reservation för eventuella ändringar!

