

8 januari–20 juni 2024

# Enkelträning våren 2024

För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation och som har lite extra behov av stöd i din träning.



## Enkelgym



Måndagar klockan 14–16 på Ultuna i gymmet



Onsdagar klockan 14–16 på Fyrishov i gymmet



Torsdagar klockan 14–16 på Ekeby i gymmet

Om du har en assistent eller anhörig som är en förutsättning för din träning så är hen välkommen att följa med in kostnadsfritt.

**Enkeljympa och Enkelspin på andra sidan!**



# Enkelträning våren 2024

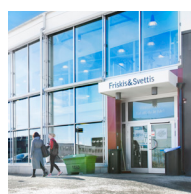
För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation och som har lite extra behov av stöd i din träning.



## Enkeljympa

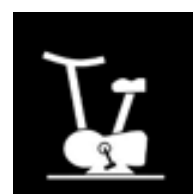


Måndagar klockan 16.30 på Väderkvarn i stora hallen



Lördagar klockan 10.00 på Ultuna i stora hallen

## Enkelspin



Torsdagar klockan 16.30 på Ultuna i spinningsalen

Enkelgym på andra sidan!

