

Vattengympa för vuxna

Onsdagar
15.1 – 23.4.2025
kl. 17:00-18:00
Folkhälsans
Terapibassäng



Träning i vatten är en skonsam och effektiv träningsform som passar alla tack vare vattnets avlastande effekt. Träningsformen är extra bra då stora och viktiga muskelgrupper kan tränas utan att din kropp belastas negativt. Genom vattengymnastik tränar du även upp din kondition på ett skonsamt, lätt och roligt sätt.

Ledare: Mikaela Oksman
Avgift: 135 €/ 15 tillfällen

Mera information

Kontakt Gerd
tel. 018-527028 e-mail
gerd.laxaback@folkhalsan.ax

Anmälning:
[Vattengymnastik för vuxna -
Folkhälsan](#)

