

Cykla i vår! med



HÄLSÖDAX

**Onsdagar 10-11:30. Start vid
Värings Skola!**

**Uppvärmning, stretch och kaffekorg
ingår! Kostnad: 50 kr/gång.**

- *Mål : Få in regelbunden rolig träning/vana i vardagen, i alla väder!*
- *Fördel: Skonsam träning, syresättning av kroppen, nära dig och naturen, social gemenskap.*
- *Nytta: Starkare kropp, bättre kondition, piggare och gladare = orkar mer i vardagen!*

Anmälan och frågor till: halsodax@gmail.com

el. telefon: 073-994 35 76



♥ - **Välkommen**

Marita hälsocoach och gruppinstruktör

