



Gratis träning för dig som fyllt 75

Du som fyllt 75 år får nu en unik chans till fysisk aktivitet, samtidigt som du har kul och träffar nya vänner.

Hörby kommun bjuder på gratis träning i samarbete med Friskis & Sveltis och Studioaktiv24.

Frågor och anmälan till aktivitetsgruppen:

Annika Svensson annika.svensson@horby.se telefon 0415-37 85 31

Anmäl dig senast 29/9. Begränsat antal platser. Först till kvarn gäller

Studioaktiv24 på Industrigatan 17 är ett familjärt gym.

Våra cirkelpass anpassas så att alla kan delta. Våra erfarna instruktörer visar och motiverar. Vi startar våra 10 veckor "Hörby 75 och äldre" den 4/10 och detta ingår: ● Cirkelträning onsdag och fredag 8.30-9.15 ● 2 föreläsningar om hälsa och träning för äldre ● Massage 2 x 30 minuter. **Varmt välkomna hit!**

**studio
aktiv 24**

Friskis & Sveltis Hör/Hörby brinner för rörelseglädje och bjuder in till härliga pass som dans, styrketräning med fokus på vardagsrörlighet och balans. Rolig cirkelträning för hela kroppen. Vi startar våra 10 veckor "Hörby 75 och äldre" den 2/10 och detta ingår: ● Cirkelträning och pass mån och ons 10-11 ● Full tillgång till träningsverksamheten i både Hör och Hörby ● Lättare fika efter träningspassen ● 50% på träningskort efter avslutad period. **Varmt välkomna hit!**

