

TRÄNA ENKELTRÄNING PÅ FRISKIS SÖDERTÄLJE



PROVA ENKELTRÄNING GRATIS

Enkelträning är rolig träning för ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsvariation. Vi tränar styrka, kondition och rörlighet – allt som får kroppen att må bra!

Vårsäsongen: 12 jan-14 jun 2026

- Ledare:** Mia och Hillevi
- Dag & tid:** Torsdagar kl. 16.00 (Enkeljympa och Enkelcirkel varannan vecka)
- Pris:** Första gången är gratis. Därefter 200 kr/gång alt. träningskort 450 kr/säsong (plus medlemskap 200 kr/år). Obs! Endast kortbetalning.
- Plats:** Friskis Södertälje, Svalängsvägen 1.
Anläggningen har ett våningsplan. Båda passen är i stora hallen. Det finns en ramp för att komma in i anläggningen.



STOCKHOLM

Frågor? Välkommen att kontakta oss!
08-550 806 62
sodertalje@sthlm.friskissvettis.se



MED DEN HÄR LAPPEN KAN DU PROVA
ENKELTRÄNING GRATIS EN GÅNG!

Din anhörig eller kontaktperson är också välkommen.
Gäller till och med 14 juni 2026 på Friskis Södertälje.

