



Nu är det äntligen dags för en repris av höstens stora succé

Hermelinens Hälsodag +65

14 februari 09:30-14:30

I år går Hälsodagen i hjärtats tecken:

- 09:30 Kaffe och smörgås i vårt café.
- 10:00 Prova-på-pass ur vårt seniorutbud:
Indoor Walking och **Cirkelträning**
- 11:00 Föreläsning om **balansträning** och **skydd** med
Lars Lundgren, leg. fysioterapeut
- 11.30 **Balansträning i gymmet**
- 12:00 Lunch
- 12:45 Föreläsning om **Träning för Hjärtat** med
Anders Henriksson, specialistläkare och
Therese Waaranperä, leg. sjuksköterska
- 13:40 Prova-på-pass ur vårt seniorutbud:
Spinning och **Rörlighet**

Dagen är kostnadsfri för dig som är medlem på Hermelinen. Du som inte är medlem kan anmäla dig till dagen och betala 350kr. Då ingår alla träningspass samt kaffe, smörgås och lunch

Anmälan (begränsat antal platser) sker **senast fredag 8 februari** till vår reception eller mail:a traning@hermelinen.se
Kom ihåg att meddela eventuella kostallergier i din anmälan.