

(Sparas!)

Aktiviteter hösten 2024



Promenader med och utan stavar (augusti - oktober 2024)

Vi samlas på **Torsdagar** kl. 11.00 vid Mariebergsskogens entré och verksamheten pågår så länge vädret tillåter.

Ledare saknas: Om någon av våra medlemmar har intresse att leda denna aktivitet så hör av er per mail till info@karlstad.hjart-lung.se eller till kansliet på telefon 218492 tisd och torsd 10.00-12.00.

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

Styrke- /redskapsträning (2 september - 5 december 2024)



Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

OBS! Nya tider: Måndagar: kl. 17.00 - 18.00 och **Torsdagar:** kl. 17.00 - 18.00.

Samling senast 10 minuter före start!

Deltagare i verksamheterna måste ha träningsprogram som är utformat av fysioterapeut.

Avgift för medlemmar: 300 kr.



Lättgymna (2 september – 5 december 2024)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

OBS! Nya tider: Måndagar: kl. 17.00 - 18.00 och **Torsdagar:** kl. 17.30 - 18.00.

Samling senast 10 minuter före start!

Avgift för medlemmar: 300 kr.



Sittyoga/gymna (7 augusti - 2 oktober 2024)

Hålls i ABF Värmlands lokaler på Gräsdalen.

Onsdagar kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola 070-285 59 14

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

OBS! Anmälan är bindande (utom för promenader) och görs **senast 1 vecka före aktivitetsstart** till kansliet per telefon: 21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se. Avgift kan Swishas på 1236790364 eller sättas in på plusgiro 384138-4 efter anmälan. Avgiften ska vara betald innan aktivitet kan påbörjas. Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.



Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto

