

Västra Nylands Reumaförening r.f.

Motionsplan för 2017

Aktiviteterna fortsätter ungefär på samma sätt som år 2016

SITTGYMNASTIK

Karis på Alexia Gym

1 grupp 15 gånger våren 2017
 15 gånger hösten 2017

Ekenäs på Uncan

1 grupp 15 gånger våren 2017, enl. ledarens tidsschema
 15 gånger hösten 2017 enl. ledarens val

Hangö på Astrea, 1 grupp

VATTENGYMNASTIK

Ekenäs i HVC:s bassäng

2 grupper 10 gånger hösten 2017
 12 gånger våren 2017

KONDITIONS grupp i Hangö

1 grupp 10 gånger våren 2017
 10 gånger hösten 2017

Promenadgrupp i Ekenäs

Tisdagar klocka 10:00 start vid Snäcksvägens parkeringsplats, tillsammans med Diabesföreningen. **Ledare Kenna Holmström**

Vi stöder simning och konditionsträning genom att betala 1 besök till någondera /månad i simhallen/konditionshallen i Ekenäs .