

🍁 25 augusti–14 december 2025 🧊

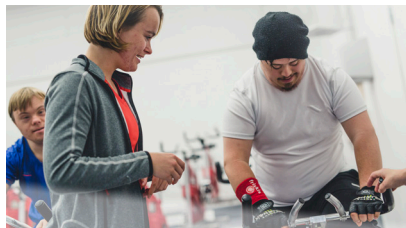
Enkelträning hösten 2025

För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation
och som har lite extra behov av stöd i din träning.



UPPSALA

Enkelgym



Onsdagar klockan 14–16 på Fyrishov i gymmet



Torsdagar klockan 14–16 på Ekeby i gymmet



Om du har en assistent eller anhörig som är en förutsättning
för din träning så är hen välkommen att följa med in kostnadsfritt.

[Mer om Enkelträningen](#)

Enkeljympa och Enkelspin på andra sidan!



🍁 25 augusti–14 december 2025 🧊

Enkelträning hösten 2025

För dig med eller utan intellektuell funktionsvariation och som har lite extra behov av stöd i din träning.

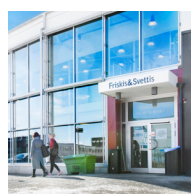


UPPSALA

Enkeljympa

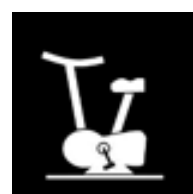
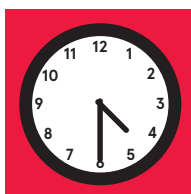


Måndagar klockan 16.30 på Väderkvarn i stora hallen



Lördagar klockan 10.00 på Ultuna i stora hallen

Enkelspin



Torsdagar klockan 16.30 på Ultuna i spinningsalen

Enkelgym på andra sidan!

