

Hälsa och Svenska från dag ett



Träning, gemenskap och energi i vardagen

Är du asylsökande eller nyanländ och vill komma igång med träning i en trygg och välkomnande miljö?

Då är du varmt välkommen till Friskis&Svettis Falun.

Vi tränar tillsammans på ett enkelt och roligt sätt.

Du behöver inga förkunskaper, alla kan delta!

Detta får du:

- Rolig och varierad träning (styrka, cirkelfys, core, multifys m.m.)
- Ökad energi och bättre hälsa
- Gemenskap och nya kontakter
- En trygg plats att utvecklas i din egen takt

När: Fredagar kl. 12.45–13.30 med start 13/2

Period: Vecka 7–21 (12 tillfällen, ej v.14, 18 och 20)

Var: Friskis&Svettis, Slaggatan 21.

Kostnad: Gratis

Max antal deltagare: 35 personer, drop-in på plats

Vid behov tränar kvinnor och män var för sig.

Ta första steget mot en starkare och friskare vardag!

**Ett samarbete mellan
RF SISU Dalarna och Friskis Falun**