

🧑‍🦲 12 januari–15 juni 2026 🌻

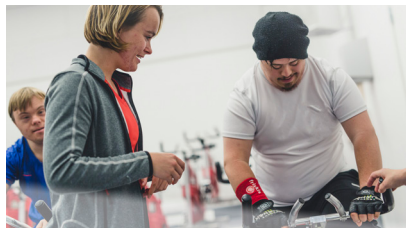


UPPSALA

Enkelträning våren 2026

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

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! ➡

🧊 12 januari–15 juni 2026 🌻

Enkelträning våren 2026

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

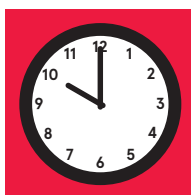


UPPSALA

Enkeljympa

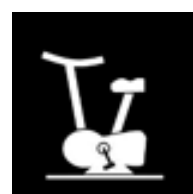
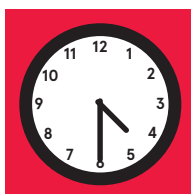


Måndagar klockan 16.30 på Väderkvarn i stora hallen



Lördagar klockan 10.00 på Ultuna i stora hallen

Enkelspin



Torsdagar klockan 16.30 på Ultuna i spinningsalen

Enkelgym på andra sidan!

