

🍁 24 augusti–19 december 2026 🧊

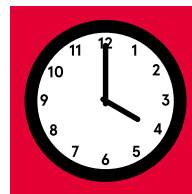
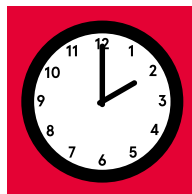
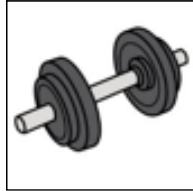
Enkelträning hösten 2026

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

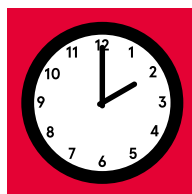


UPPSALA

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! →

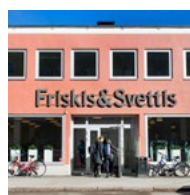
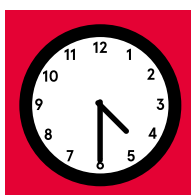
🍁 24 augusti–19 december 2026 🧊

Enkelträning hösten 2026

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



Enkeljympa

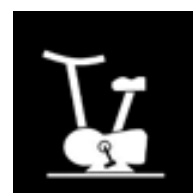
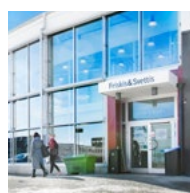
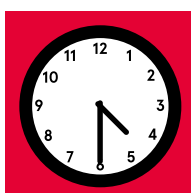


Måndagar klockan 16.30 på Väderkvarn i stora hallen.



Lördagar klockan 10.00 på Ultuna i stora hallen.

Enkelspin



Torsdagar klockan 16.30 på Ultuna i spinningssalen.

Enkelgym på andra sidan!

