

Streteredsbadet

Inbjudan vatten träning till barn som jobbar med livsstilsförändringar

AquaMix 6-10 år måndagar kl 14-14.45

Vill du simma, leka, träna och bada i vår härliga varmvattensbassäng?

Kanske lite kickbox i vattnet?
Hoppa från kanten och prova kullerbyttor?
Vill du få tekniktips på crawl eller fjärilsim?
Och lite bubbel i vår varmvattensbubbelpool?
Då är vår **AquaMix** perfekt för dej!

I vattnet blir kroppen lättare, så det är enklare att röra sig.

Det är speciellt bra om man har övervikt.
Det kan vara tungt och påfrestande att kicka och gympa på land och det kan slita på både kropp och humör. I vattnet omfamnas du istället av mjuka, varma vattenströmmar och det kan kännas skönt och riktigt befriande att kunna röra sig fritt.

Streteredsbadet är den perfekta bassängen att träna i:

Det är en liten simhall (6 x 12 m) med både grunt och djupt vatten och temperaturen är 33 grader varmt. Vi får hela bassängen för oss själva och kan dra för gardiner, skapa avskildhet och hindra insyn.

I **AquaMix** tränar vi tillsammans, respekterar varandra och har kul.

Kursperiod: Vecka 8 – vecka 19

Lov: Vecka 15

Samling: Cafétet kl 13.50

Kursavgift: 325 kr

Betalning: Hela avgiften betalas KONTANT första gången på badet (badet tar ej kort).

Anmälan: Till ewa.lonnqvist@mass.se senast 15 feb vecka 7.

Skriv namn, tel, adress samt 10-siffrigt personnummer, så återkommer vi med bekräftelse.

AquaMix är ett samarbetsprojekt med en förmånlig kursavgift.

Välkommen!



Mölnåls stad



Streteredsbadet



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
HÄLSO OCH SJUKVÅRDSNÄMNDEN

- ett samarbete mellan Folkhälsorådet, Barnmedicin Mölnåls, Streteredsbadet och MASS -