

PIGGARE – STARKARE – GLADARE

Motion och Träning Stärker Din Kropp och Hjärna

GRATIS PROVA- PÅ AKTIVITETER

**Du är välkommen till Linköpings Parasportförening
och Arvsfondsprojektet Life in Motion för att prova:**

GÅ-INNEBANDY YOGA KÖRSÅNG STATIONSTRÄNING

Begränsat antal platser

**Mejla eller sms:a någon av oss för att boka de aktiviteter
du vill delta i.**

Tina Persson: tina@linkopingsparasport.se 079-107 97 33
Frida Knutsson: frida@linkopingsparasport.se 079-107 97 34



Om Life in Motion - Träna, motionera och röra på sig är viktigt för alla människor. Drabbas man av tex stroke, MS, Parkinsons eller annan sjukdom är det än viktigare. Genom projektet **Life in Motion** vill vi hjälpa drabbade att visa att idrott, rörelse och gemenskap kan vara vägen till att höja sin livskvalitet.

SAMARBETSPARTNERS

Neuro Linköping

Neurorehab Rörelse och Hälsa Linköping

www.linkopingsparasport.se/LifeinMotion/



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



**KOM TILL OSS
OCH PROVA!**

KÖRSÅNG

**Måndagar från 12 okt
13.00-15.00
Fontänen, Bergqvist
rum**

STATIONS- TRÄNING

**Fredagar från 16 okt
10.00-11.00
Fontänens
Gymnastiksal**

YOGA

**Fredagar från 16 okt
11.30-12.45
Fontänens
Gymnastiksal**

GÅ-INNEBANDY

**Tisdagar från 20 okt
15.30-17.00
Fontänens
Gymnastiksal**

ADRESS

**Föreningshuset
Fontänen, Västra
Vägen 32, 582 28
Linköping**