

Kom i gång i Arbrå

FaR®-aktiviteter

Våren 2012

Här hittar du ett urval av aktiviteter som är bra för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Kontakta respektive förening så får du mer vägledning och information om tid, plats och annat som du funderar över.

Arbrå sporthall

Vi erbjuder ett utbud av komigång-aktiviteter som är lämpliga för Fysisk aktivitet på Recept.

Träna på gym

Du får hjälp med ett personligt träningsupplägg efter dina behov och mål.

Vattenträning

Skonsam och allsidig träningsform med eller utan redskap. Vattenträning passar alla och du tränar både kondition och styrka.

Cirkelgym

Instruktörslett pass i gym-maskiner. Alla kroppens muskelgrupper arbetas igenom.

Pris: 400 kr för 2 månader (FaR-kort) mot uppvisande av FaR-recept och legitimation.

Kontakt: Anna Hammarström 0278-257 71

anna.hammarstrom@bollnas.se

www.sporthallen.nu

Arbrå sporthall tar emot kopia på recept från hälso- och sjukvården. Adress finns nedan.

Hjärt- och lungsjukas förening

Vattengymnastik

I Arbrå Sporthall

Pris: Medlemskap 160 kr/år

Kontakt: Britt Livbom 0278-167 42,

Börje Broberg 0278-185 81

[Borje.broberg@sverige.nu](mailto:borje.broberg@sverige.nu)

Reumatikerföreningen

Mjukgymnastik

På Arbrå hälsocentral

Pris: Medlemskap i föreningen 250 kr/år

Kontakt: Inga Tjerneld 0278- 411 50

Reuma.bo@helsingenet.com

Reumatikerföreningen tar emot kopia på recept från hälso- och sjukvården. Adress finns nedan.

Arbrå Gymnastikförening

Motion i Vallsta

Motion och innebandy i Vallsta gymnastiksal.

Pris: 250 kr/termin.

Kontakt: Seija Paanalhti

seija.paanalhti@lg.se eller Anneli Järvegård

070-562 65 60



Kopia på FaR-recept skickas till

Arbrå Sporthall

Rehabverksamheten

Bollnäs Sporthall

Alirgatan 23

821 32 Bollnäs

Reumatikerföreningen

Reumatikerföreningen

Heden 126

821 31 Bollnäs