

Kom i gång i Söderhamn

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.

Friluftsrämjandet

Gympa med GympAnn.

Söderhamns gymnastikförening

Bodydance, Funktionell träning, Aerobics/styrka, Konditionsträning, Motionsgympa, Step, Pilates, Zumba, Box och manlig motionsgympa.

Active Sportsclub

Motionsanpassad styrketräning samt Spinning, Step, Quigong, Pump, Muskelpass, Yoga m.m. Sjukgymnast, kiropraktor och fotterapeut.

Aquarenan Hällåsen

Motionssim, vattenaerobics och vattengympa.

Caspers

Styrketräna på gym. Sjukgymnast finns att tillgå.

Green Yoga

Klassisk Yoga, Kundalini Yoga, Ashtanga Yoga, Qigong, BreathWalk och andningsövningar

Söderala simhall

Vattengympa och vattengympa för gravida i 34-gradigt vatten.

Omvårdnadsförvaltningen

Seniorgymnastik och stavgång i Bergvik och Marmaverken.

IOGT-NTO, Bergvik

Gym, Bowling och innebandy.

Rehab och Friskus - Ljusne Hälsocentral

Styrketräna på gym.

Ljusne Simhall

Vattengympa i 32-34-gradigt vatten.

Delta i Söderhamnsklassikern

Cykla, vandra, jogga, springa, simma och/eller skida.

Mer information

Friluftsrämjandet

Ann Kvist 070-317 25 67

gympann@hotmail.com

www.frilufts.se/soderhamn

Söderhamns gymnastikförening

Helena Nilsson 070-343 74 72

ordforande@soderhamnsgympan.se

www.soderhamnsgympan.se

Active Sportsclub

Reception 0270-122 80

info@active-sportsclub.se

www.active-sportsclub.se

Aquarena och Söderhamnsklassikern

Kassan 0270-191 80

arne.hansen@soderhamn.se

www.aquarena.soderhamn.se

Caspers

0270-42 76 02

kontakt@caspersfysio.se

Green Yoga

Anne Marie Green 0270-140 00

info@greenyoga.se

www.greenyoga.se

Söderala simhall

Camilla Moberg 073-352 62 15

info@soderhamnsbabysim.se

www.soderhamnsbabysim.se

Omvårdnadsförvaltningen

Daga Eriksson 0270-42 43 41

Daga.eriksson@soderhamn.com

IOGT-NTO, Bergvik

Eivy Hansson 0270- 42 45 14

Eivy_hansson@hotmail.com

Rehab och Friskus - Ljusne hälsocentral

0270-650 10

bo.stenberg@mitthjarta.se

www.mitthjarta.se

Ljusne simhall

Ewa Lindh 0270-670 01, 070-340 85 71

Tallbacken10@hotmail.com

www.ljusnesimhall.se