



# Prova på vattengympa



Fritidsföreningen erbjuder ett gratis "Prova-på-tillfälle"

**När:** Torsdagen den 18 november

**Tid:** Kl. 18:15-19:00

**Var:** Maserhallens multibassäng som är den nya varma bassängen

**Anmälan:** Senast måndagen den 15 november till: [fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se](mailto:fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se)

Att träna i vattnet är minst lika effektivt och allsidigt som på land men mycket skonsammare mot kroppen

- I vattnet väger du bara 12 procent av din kroppsvikt. Denna träning passar således alla
- Kondition och styrka blandas i olika tempoväxlingar och rörelser
- Du jobbar aktivt med din kropp utan eller med olika redskap med vatten som motstånd

Frågor/funderingar, kontakta Ylva Grufman 010 123 1948

Anmälan är bindande

**OBS! Infarten från riksvägen till Masergatan är avstängd på grund av rondellbygge**