



Prova på "Kallbad och Bastu"

Aktiviteten inleds med en kallbadsupplevelse med instruktion av Gunnar Kihlberg. Därefter värmer man sig i tältbastu eller bastuflotte. Efter det bjuds på kokkaffe från lemmel och grillad bulle.

När: Lördagen den 27 november kl.13:00

Var: Sjösidan i Falun (Främby Udde)

Kostnad: 150 kr, swishas till Fritidsföreningen den 26 november

Anmälan: Senast 24 november till: fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se

Platserna är begränsade. Erbjudandet gäller först och främst medlemmar, i mån av plats så kan även 1 familjemedlem delta. Ange i anmälan om du önskar anmäla en familjemedlem.

KALLBAD ÄR BRA FÖR HÄLSAN

Att ta ett dopp i havet mitt i vintern är en främmande tanke för de flesta. Men faktum är att kallbad har en hälsofrämjande effekt på många olika plan.

Frågor/funderingar, kontakta Ylva Grufman 010 123 1948

Anmälan är bindande