

ÄR DET FÖRSENT ATT BÖRJA TRÄNA NÄR MAN FYLLT 65 ELLER 70 ?

TVÅ ROLIGA OCH INSPIRERANDE FÖRELÄSNINGAR!

Föreläsning om "Strövtåg i det litterära Stockholm". En sittande rundvandring där vi bekantar oss med bland annat Astrid Lindgren, Stieg Trenter, Nils Ferlin, Kristina Lugn, Hjalmar Söderberg samt en utländsk gigant.

Torsdagen den 22 september 13.00-14.00.

Föreläsare: Eva Karin Gyllenberg, Journalist & Författare.

Föreläsning om senaste forskningen kring träning för äldre, samt varför det är så viktigt att fortsätta hålla igång. Vi kommer också att ha ett lättare gympaprogram som innehåller allt det du behöver - uppvärmning, rörlighet, styrka, balans och pulshöjning. Ha gärna med dig ombyte!

Torsdagen den 13 oktober kl. 13:00-14.00.

Föreläsare: Irene Samuelsson, Gymnastikförbundet.

Föreläsningarna är kostnadsfria för Oasens medlemmar. Övriga betalar 120 kr per föreläsning. Betala med kort i vår reception. Begränsat med platser varför vi rekommenderar tidig bokning och betalning. Vi håller bra avstånd mellan stolarna.

Vid varje föreläsning lottar vi ut fina priser, bland annat ett årsmedlemskap hos oss där vattengympa, motionssimning, senorgympa samt styrketräning ingår. Värde 4.600 kr.



VI LOTTAR UT ETT
ÅRSMEDLEMSKAP
VÄRT 4.600 KR



Gjörwellsgatan 34 (vid DN-huset) • Tel: 545 609 80
oasenbadmotion.com • info@oasenbadmotion.com