



Axevalla folkhögskola i samarbete med Västra Götalands Bildningsförbund  
Projekt Folkhälsosatsning erbjuder

# Kostnadsfri Gruppträning / Gympa

<b>Tid</b>	<b>Måndagar kl 18-19. 16 januari – 19 mars (ingen gympa 6/2, 13/2)</b>
<b>Plats</b>	<b>Gympasalen Axevalla folkhögskola</b>
<b>Start</b>	<b>Måndagen 16 januari 2012 kl 18.00</b>

**Vi tränar ca 60 minuter, styrka, kondition, koordination, rörlighet och smidighet = funktionell träning.  
Varierande medryckande musik**

**Vi välkomnar våra egna deltagare samt särskilt boende i Axvall och Skara med omnejd.**

**Träningen passar alla; äldre, unga, kvinnor som män.**

**Ingen föranmälan behövs**

**Ta med bra gympaskor, vattenflaska och en handduk.**

# VÄLKOMNA TILL OSS PÅ AXEVALLA!

Ulla Venetvaara, Axevalla folkhögskola

0768-486990  
[www.axevalla.fhsk.se](http://www.axevalla.fhsk.se)