

# SENIORPARKOUR PROVA DEN NYA TRENDEN

Ankaret



**Onsdagar kl. 11.00 – 12.00**  
Med start 16 oktober 2024

## Prova på seniorparkour gratis

Träning som bygger på den miljö du befinner dig i, och använder naturliga hinder att balansera på, hoppa över eller ta sig runt. Fokus ligger på kreativ rörelseglädje, balans och kroppskänedom. Under 5 onsdagar inspirerar Lottie Finnström oss till att röra oss mer i olika typer av miljöer så som stan, parken, skogen och lekparken. Klä dig i oömma och bekväma kläder, stabila skor och ett stort leende. Vid första träffen samlas vi utanför Silvanum.

Anmäl dig till Gerd Andén via  
sms till 073-375 77 97 eller mail till [gerdanden@gmail.com](mailto:gerdanden@gmail.com)

