



STOCKHOLMS KOMMUNALANSTÄLLDAS
IDROTTS- OCH MOTIONSFÖRBUND

Erbjudande till SKIMF:s föreningar 2018

SKIMF i samarbete med Idrottsförvaltningen i Stockholm stad har tagit fram ett förmånligt erbjudande för förbundets föreningar.

SKIMF erbjuder en kostnadsfri MåBra-föreläsning och en prova på-aktivitet på olika simhallar under vårt 65:e jubileumår. Andra tillfälle går av stapeln den:

23 april – Vällingby sim- och idrottshall.
Tid: 17:30 till 19:30 enl. nedan:

17:30-18:30 Serveras frukt och MåBra-föreläsning om kroppen och hur vi stärker skelett, leder och muskler

18:30-19:30 Du får prova SmartStart – ett pass med smakprov från gruppträningsutbudet. Du tränar kondition, styrka balans och koordination på en enkel kom igång-nivå samt avslutar med smarta, långsamma rörelser och avslappning.

Anmälan: Till skimf@stockholm.se senast den 19 april
OBS! Begränsat antal platser. Först till kvarn!

Med vänliga hälsningar

SKIMF:s styrelse

