

# Välkommen till Paragymnastik - Alla kan gympa!



## Vill du också upptäcka glädjen med att träna gymnastik?

Alla kan gympa har något spännande, roligt och engagerande för alla oavsett ålder eller funktionsnedsättning. Vi tränar grundmotorik, koordination, styrka, uthållighet och rörlighet. Vi rör oss till musik, leker, tar oss över hinder, testar olika redskap så att du får träna din kropp på så många olika sätt som möjligt. Du behöver inte ha några förkunskaper för att börja. Gymnastik är för alla. Kom och testa!

Tid: ..... Kostnad: .....

Telefon: .....

Plats: .....

Email: .....

Kontaktperson: .....

Föreningsnamn: .....