



Sandvikens Gymnastikavd.

Gymnastik för alla!

Paragymnastik med Sandvikens Gymnastikavdelning

En ny grupp för unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.
Du får träna gymnastik, röra på dig och ha roligt tillsammans med andra.



PROVA PARAGYMNASTIK

Du behöver inte ha tränat gymnastik tidigare.



Vad ska jag göra?

Jag ska träna gymnastik och ha roligt tillsammans med andra.



Var ska jag vara?

Jag ska vara i Gymnastikhallen i [Ferrum Arena](#) i Sandviken.



Vem ska jag vara med?

Jag ska träna med andra unga vuxna och två ledare.



Hur länge ska det hålla på?

Träningen är 50 minuter.

Måndagar kl. 15.00–15.50.



Varför ska jag göra det?

Jag får röra på mig, träna gymnastik och ha roligt tillsammans med andra.



Vad behöver jag ha?

Jag behöver ha bekväma träningskläder.

Jag kan byta om på plats om jag vill.



Vad ska hända sen?

Jag får prova först. Sedan kan jag bestämma om jag vill fortsätta.

INFORMATION

NÄR

Måndagar
15.00–15.50
Start: 21 september

FÖRE TRÄNINGEN

Du kan komma kl. 14.30.
Det finns ledare på plats.

EFTER TRÄNINGEN

Ledare finns kvar i 30 minuter.
Du kan byta om i lugn och ro om
du vill.



Det finns plats för 15
personer i gruppen.



Ledarna heter Sanna Wihrén
och Lizette Arnemark.



Det är kostnadsfritt att
delta höstterminen 2026.



VILL DU VARA MED?

Anmäl dig via hemsidan nedan:

<https://www.sandvikensga.se/formular/anmalan-till-paragymnastiken/41254>



HAR FRÅGOR?

Skriv din fråga till:

Lizette Arnemark

E-post: Lizette@sgakansliet.se

Varmt välkommen!



Sandvikens Gymnastikavd.
Gymnastik för alla!

I samverkan med

