



Paragymnastik med Sandvikens Gymnastikavdelning

Vill du träna gymnastik och ha roligt tillsammans med andra?

Sandvikens Gymnastikavdelning startar en ny grupp för unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

Här får du träna på olika gymnastikövningar, röra på dig och träffa nya kompisar. Du behöver inte ha tränat gymnastik tidigare.

För vem?

Vi riktar oss till unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.

Ledare på plats

Du kan komma från kl. 14.30 om du behöver byta om eller vill vara på plats en stund innan träningen. Efter träningen finns ledare kvar till kl. 16.20. Ledarna som kommer hålla i paragymnastiken heter Sanna Wihrén och Lizette Arnemark.

Gruppen

Det finns plats för 15 personer i gruppen. Först till kvarn gäller.

Prova först

Du får prova på först innan du bestämmer dig om du vill fortsätta med paragymnastiken.
Varmt välkommen!

Information

När

Måndagar kl. 15.00 – 15.50. Start måndag den 21 september.

Tid

Träningen pågår mellan kl. 15.00 – 15.50

Plats

Gymnastikhallen i [Ferrum Arena](#), Sandviken.

Kostnad

Det är helt kostnadsfritt att delta höstterminen 2026, då det är en testperiod.

Anmäl dig via hemsidan

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

Har du en fråga?

Skicka din fråga till
Lizette Arnemark
Lizette@sgakansliet.se

I samverkan med



PARASPORT
/GÄVLEBORG



Sandvikens Gymnastikavd.
Gymnastik för alla!