



Information från

Arvidsjaur Kommun

Ett friskare Sverige i Arvidsjaur 10-16 november 2016.

Under veckan erbjuds gratis eller rabatterade "prova-på"-tillfällen på många olika aktiviteter och information, med uppmärksamhet på matvanor och fysisk aktivitet.

-----**HELA VECKAN**-----

Biblioteket

Utställning av böcker om goda livsvanor biblioteket, Medborgarhuset

CAMP GIELAS

Exercise Gym och Fitness, gratis genomgång och prova-på för icke medlemmar. **Föranmälan krävs**, ta kontakt för att boka tid, Stefan Sundqvist, 076-779 21 21.

Åldersgräns 15 år

Centrumbadet

Gratis bad för alla måndag – torsdag 17.00 – 20.00, onsdag endast motionssim

Coop Konsum

Specialpris på bananer KRAV och potatis

Måndag 10/10

Honung och hälsa, föreläsning Maria Isaksson, 18.00, Vernerrummet Föreningscentrum, Medborgarhuset

Liv och Lust, medelgympa 20.00, sporthallen Camp Gielas

Gratis bad, 17.00 – 20.00 Centrumbadet

Tisdag 11/10

Pokémon GO-runda för hela familjen, 2 km, 18.00 start vid älgarna Medborgarhuset, utlottning av vinster till deltagarna

Korpen seniorgympa, herrar, 18.50 sporthallen, Centrumbadet

Liv och Lust, gympa cirkelfys 20.00, sporthallen, Centrumbadet

Gratis bad, 17.00 – 20.00 Centrumbadet

Onsdag 12/10

Rörelseglädje, Hjärt- och lung, 08.30, Föreningscentrum, Medborgarhuset

Demonstration av hjärt-lungräddning och användning av hjärtstartare, 10.00, Föreningscentrum, Medborgarhuset

Utställning och samtal om förmaksflimmer, hjärtsvikt och KOL, 13.00, Föreningscentrum, Medborgarhuset

Korpen, seniorgympa, 13.30 Ringelsta, samlingsalen

Korpen, seniorgympa, 15.15 Föreningscentrum, Medborgarhuset

Liv och Lust lättgympa, 20.00 sporthallen, Centrumbadet

Prova på motionssim, 19.00 Centrumbadet

Torsdag 13/10

"Öppet stall" – prova på ridning för alla åldrar, 17.30 – 19.00, stallet, fikaförsäljning

Gratis bad, 17.00 – 20.00 Centrumbadet

Liv och Lust, medelgympa 19.00, sporthallen, Centrumbadet

Fredag 14/10

Korpen, seniorgympa 11.20, matsalen, Solbacken

Söndag 16/10

Motionsdans 18.00 - 21.00, Medborgarhuset
Medtag eget fika

Kostnad: 80 kr, prova-på-pris 60:- för dig som är ny

Arr: Korpen Arvidsjaur