

Kurser våren 2016

– för barn, ungdomar och vuxna som har en funktionsnedsättning



Kom igång med att röra på dig!

I Stockholms stads simhallar tränar vi i liten grupp, max 8–10 personer, och anpassar oss så långt som möjligt efter dina förutsättningar. Vi önskar att medföljare är med och hjälper till vid träningen om behov finns, vilket är kostnadsfritt. Kurserna är från 13 år om inget annat anges. Nya deltagare erbjuds ett prova på-tillfälle vid kursstart.

Kurser som startar 1–7 februari och 4–10 april:

Beckomberga sim- och idrottshall

	Kursstart	Kursdag	Tid klockan
Box för dig som har en funktionsnedsättning, 6+6 tillfällen	3 februari/6 april	Onsdag	16:30–17:25
Pilates för dig som har en rörelsenedsättning, 6+6 tillfällen	2 februari/5 april	Tisdag	14:30–15:25
Styrkekurs för dig som har en funktionsnedsättning, 6+6 tillfällen	7 februari/10 april	Söndag	10:30–11:25
Vattengympa för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	3 februari	Onsdag	13:00–13:55

Eriksdalsbadet

Pilates för dig som har en rörelsenedsättning, 12 tillfällen	1 februari	Måndag	16:00–16:55
Vi utökar! Switch cirkel för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	1 februari	Måndag	17:00–17:45
Switch cirkel för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	3 februari	Onsdag	17:00–17:45
Cirkel/core för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	4 februari	Torsdag	11:30–12:15
Vattengympa för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	5 februari	Fredag	11:00–11:45

Farsta sim- och idrottshall

Box för dig som har en funktionsnedsättning, 6+6 tillfällen	2 februari/5 april	Tisdag	16:30–17:15
--	--------------------	--------	-------------

Sandsborgsbadet

Vattengympa för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	2 februari	Tisdag	14:00–14:45
Vi utökar! Vattengympa för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	4 februari	Torsdag	10:30–11:15

Skärholmens sim- och idrottshall

Sittgympa för dig rörelsenedsättning, 6+6 tillfällen	1 februari/4 april	Måndag	18:30–19:25
---	--------------------	--------	-------------

Träffstugans fritids- och ungdomsgård

Lekgympa för dig som har en funktionsnedsättning, från 5 år, 6+6 tillfällen	7 februari/10 april	Söndag	10:30–11:25
--	---------------------	--------	-------------

Västertorps sim- och idrottshall

Zumba® för dig som har en funktionsnedsättning, 12 tillfällen	1 februari	Måndag	16:30–17:25
Träningsklubb för dig som har en autismliknande funktionsnedsättning, 9–14 år, 6+6 tillfällen	1 februari/4 april	Måndag	17:30–18:15

Kurspris

Till och med 19 år,
6 tillfällen: 280 kr.
12 tillfällen: 550 kr.

Från 20 år,
6 tillfällen: 450 kr.
12 tillfällen: 890 kr.
Bor du i annan kommun
är Stockholms stad kostar
det 250 kr mer.
Vi har även simskolor
för dig som har en
funktionsnedsättning,
se separat kursinformation.

För kursinformation och anmälan

För anmälan: **stockholm.se/
aktivitetsbokningen**

Kontaktperson, kurser:
Karin Olsson Sandberg,
08-508 27 920,
karin.olssonsandberg@
stockholm.se
Kontaktperson, simskola:
Ellinor Nilsson,
08-508 48 544,
ellinor.nilsson@stockholm.se

Snabbguide för tillgäng-
lighet hittar du på
stockholm.se/simhallar

Priserna gäller 2016.

Bra att veta

- Anmälan och betalning sker i första hand på vår webbplats **stockholm.se/aktivitetsbokningen**
- Anmäl dig i receptionen vid kursstart.
- Ta med eget hänglås för att låsa in dina kläder eller köp ett i receptionen.
- Våra ledare är friskvårdsutbildade och har erfarenhet av att arbeta med personer som har en funktionsnedsättning.
- Berätta för din ledare det som är viktigt för den att veta. Det är för att kursen ska bli så bra som möjligt för alla deltagare.
- När det är skollov är det ingen kurs. Din ledare informerar dig.
- Vi har omklädningsrum där du kan byta om till träningskläder och duscha.
- Kontakta personal på simhallen om du har frågor.
- Är du intresserad av en kurs som redan startat kan du kontakta **karin.olssonsandberg@stockholm.se**

Stockholms stads simhallar

Eriksdalsbadet
tel. 08-508 40 258

Farsta
tel. 08-508 47 227

Forsgrénsska badet
tel. 08-508 40 320

GIH-badet
tel. 08-508 41 178

Husbybadet
tel. 08-508 45 190

Kronobergsbadet
tel. 08-654 44 81

Liljeholmsbadet
tel. 08-668 67 80

Sandsborgsbadet
tel. 08-648 92 74

Skärholmen
tel. 08-508 48 800

Tensta
tel. 08-508 41 170

Vällingby
tel. 08-508 41 820

Västertorp
tel. 08-97 60 31