



Motion i friidrottshallen för dig som är 65 år och äldre

Behåll och förbättra din balans, styrka och kondition med motion

Nu har du som senior 65 år eller äldre möjlighet att motionera i friidrottshallen på Nolia en gång i veckan tillsammans med andra. Det kostar ingenting att delta och det finns alltid en ledare på plats som stöttar dig i att komma igång utifrån förmåga, dagsform och träningsvana. Gå eller spring på löparbanor, prova på olika friidrottsgrenar och träffa nya vänner!

Tid och plats

Tisdagar (från och med 19 september till 12 december).

Kl. 11–12, Friidrottshallen, Nolia. Ingen föranmälan krävs. Kostnadsfritt.

Satsningen sker i samarbete mellan Umeå kommun, Västerbottens läns landsting och Korpen Umeå och samt friidrottsföreningarna Jalles TC, Sandviks IK, Umedalens IF.