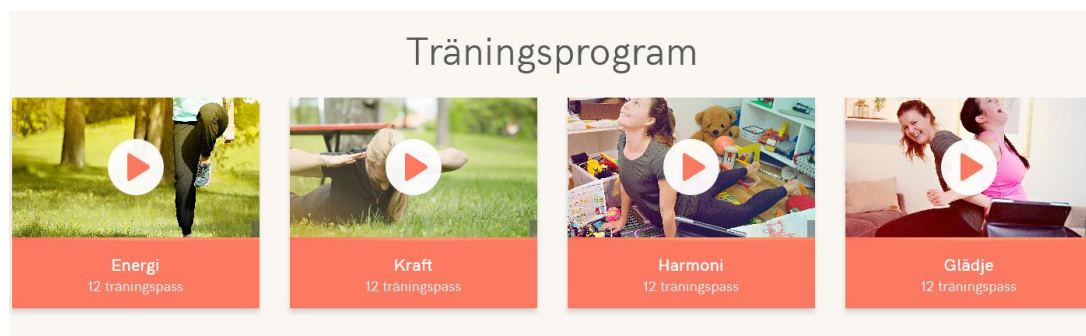


Introduktion MyMOWO



På Zefyren kan du från och med 15 januari träna med hjälp av träningspass digitalt. Du startar i gång passet själv och kan välja mellan flertalet olika klasser. Du bokar dig på tider som erbjuds via Zefyrens gruppträningschema eller så nyttjar du gruppträningsalen då den är ledig och tränar ett pass på egen hand.

För att du lättare ska komma i gång med denna träningsform erbjuds tider för introduktion då Frida och Ida från MyMOWO berättar lite mer och du har möjlighet att prova på ett pass. Titta in på Zefyren under dessa tider och få veta mer:

17 januari kl 15.00-17.00

18 januari kl 12.00-13.30

Självklart finns det möjlighet att på andra tider få instruktion i hur du kommer i gång, kontakta:

friskvårdskonsulent erika.westberg@regionjh.se / tel: 156940