



# GRAVIDTRÄNING

gruppträning i 5 veckors kurser på Friskis&Svettis i Höganäs

Träna hela kroppen ihop med andra gravida kvinnor i en positiv och glad miljö, stötta varandra till att vara fysiskt aktiv under hela graviditeten. Alla är välkomna att vara med oberoende i vilken graviditetsvecka du är i eller din tidigare träningsgrad!

Utifrån dina förutsättningar anpassas övningar och vikt med hjälp av instruktör för att du ska känna dig trygg i träningen och få den du behöver.

## VÅRENS KURSSTARTER:

16 jan | 27 feb | 2 april | 7 maj

TISDAGAR kl. 17.00 - 17.55

**KOSTNAD:** 750kr inkl. fri tillgång till F&S gym under kursperioden  
**ANMÄLAN:** Friskis&Svettis Reception: [reception@hgs.friskissvettis.se](mailto:reception@hgs.friskissvettis.se)  
**BEGRÄNSAT ANTAL DELTAGARE:** 10st/grupp  
**DROP-IN VID MÅN AV PLATS** 150kr/gg

*Öppen för alla F&S medlemmar. Bli medlem! Medlemskap 250kr / kalenderår.  
Din plats reserveras vid inbetalning av kursavgiften innan kursstart.*



**Tränare: Sandra Jansson Crawford**

Medicinsk massageterapeut vidareutbildad i avancerad manuell terapi, tränare MaternityHealth och hälsovetare. Friskis&Svettis värd.

SANDRA. Medicinsk Massage & Träning | 072 944 6153 | [www.sandramedicinskmessage.se](http://www.sandramedicinskmessage.se)

Fokus på funktionell smärtfri vardag genom behandling och träning.



**friskis**

Litteraturvägen 8 HÖGANÄS  
[www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas)  
042-33 09 09