



## Måndagsklubben-hälsa vår!

Träning, föredrag och kurser inom hälsa och medicin.

Kl 11:15-12:00 Gruppträning utomhus, rörelseglädje, "Tant/Gubb parkour"

**Inplanerade arrangemang måndagar kl 17:30-19:30.**

6/3, 3/4, 1/5: Föredrag: Mat som medicin & inflammationshemmande kost.

6/3, 3/4, 1/5: 21 dagars kurstart: Happy Me - Näringstät mat, träning mm.

13/3 + 16/3 Kursstart i Kinesiologitejning.

17/4 Föredrag: Qi Gong.

17/4 Kursstart Longdan Qi Gong + 5 måndagar.

15/5 Föredrag: Min inblick i den Kinesiska Medicinen, livet och hälsan. (TCM 1)

Investering:

Föreläsningar: 400 kr på plats ingår en lättare måltid.

Eller delta digitalt, 250 kr.

Priser för kurser, träning och andra arrangemang se respektive aktivitet.

Föredragshållare: Cecilia - CL Friskvård & Rehab

Johannas Funktionsmedicin

Yibai - Träningscoach

Du hittar uppdaterat schema på [hemsidan www.clfrisk.se](http://www.clfrisk.se), sociala medier och på kliniken

Boka plats på hemsidan [www.clfrisk.se](http://www.clfrisk.se) eller direkt [här](#) eller på kliniken.