



# BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

## Inbjudan till Cirkelfys

**När:** Torsdagar kl. 17.30 - ca 18.30  
**9 september - 9 december**

**Var:** Digitalt via Zoom

### Innehåll

Cirkelfys med den egna kroppsvikten och gummiband (med eller utan handtag). Vi kör igenom de stora muskelgrupperna med styrke-, balans och konditionsövningar med den egna kroppsvikt samt gummiband. Vi avslutar med att röra lite på höfterna zumbastyle för att coren och själen ska få en riktig energiboost och avsluta med glädje. Passet börjar med en kortare uppvärmning och avslutas med en stretch.

**Kostnad:** Ingen kostnad

**Anmälan:** Senast **2 september 2021** till  
[ostergotland@brostcancerforbundet.se](mailto:ostergotland@brostcancerforbundet.se)

### I anmälan ska du ange:

Namn, telefonnummer, mejladress, personnummer och stad

Senast dagen innan kommer du att få mejl med länk till Zoom. Där kommer det också att finnas en enkel manual för att komma igång med Zoom.

Välkomna!

Kristin/Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland

