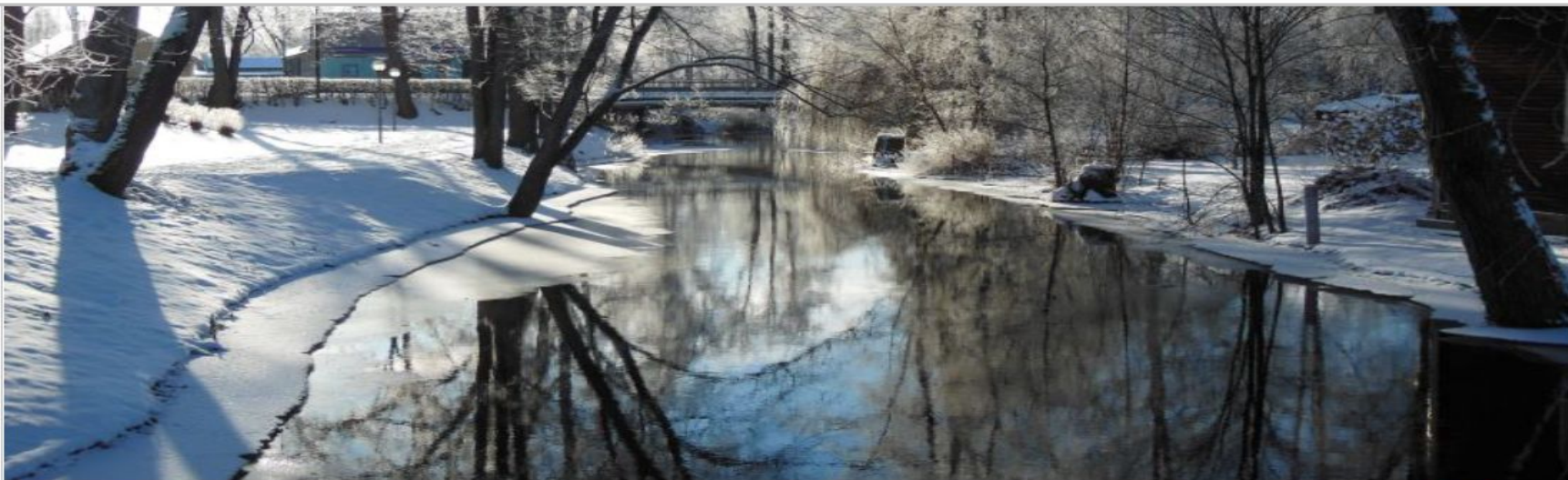




Kinda
kommun



Upptäck vår nya träningsapp!

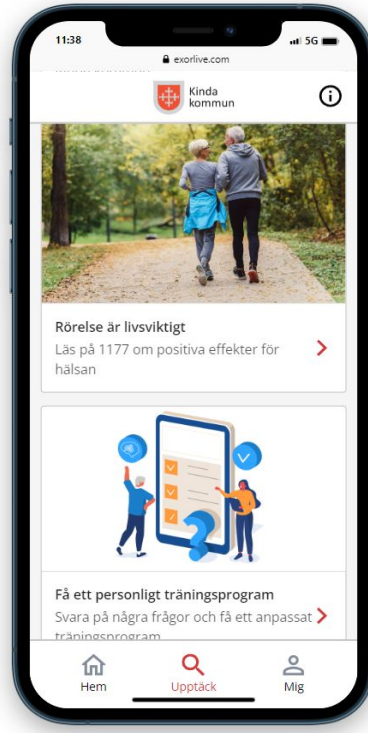
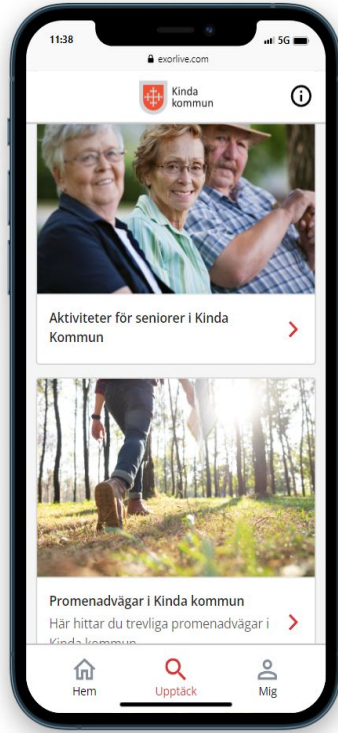
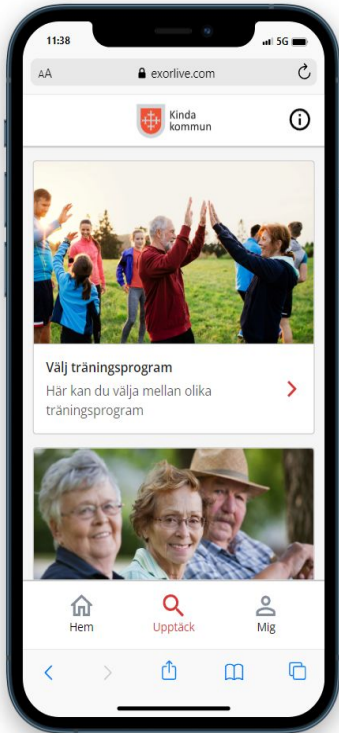
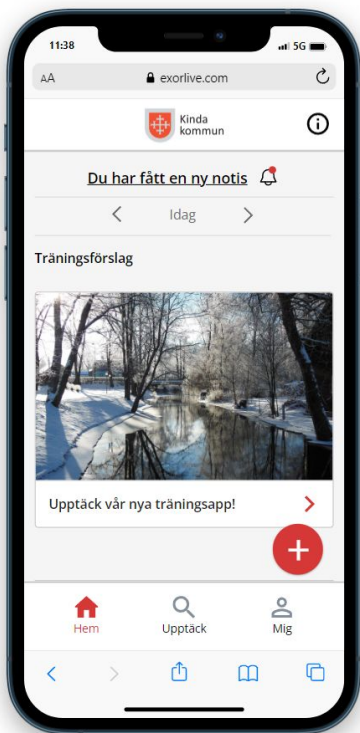


Gratis träningsapp till samtliga i Kinda

A different Kinda life



Kinda
kommun



A different Kinda life



Kinda
kommun

Kinda kommun

Välj träningsprogram
Här kan du välja mellan olika
träningsprogram

- Seniorer - varierande träningsprogram med olika svårighetsgrad
- Stillasittande arbete? Här finns allt från pausgympa till gemensam träning för dig och dina kollegor.
- Styrka och kondition - Pulshöjande träning



Kinda
kommun



Seniorer

Varierande träningsprogram med olika svårighetsgrad [>](#)

Senior - 22 träningsprogram till musik i olika nivåer.
Sittande & stående träning





Kinda
kommun

Vill du ha stöd att ladda ner appen? Vi finns:

- Torget i Kisa Fredag den 9 December kl 9-12
- Biblioteket i Kisa: 6 December & 13 December kl 13-16
- Visningslägenheten på Bergdalagatan 19C

Varje torsdag kl 14-16

Varje fredag kl 9-12

Varmt välkommen!