



DAJA'S



FRISKVÅRD

Vi gör hälsa tillgängligt för alla

På Daja´s kan du träna styrketräning i lugnare miljö och få mycket hjälp i träningen.

Du kan prova ut personliga skoinlägg.

Lära dig en lugn rytmisk andning.

Allt det här kan hjälpa dig att få en vardagsstyrka, t.e.x mindre smärta, lägre blodtryck o blodsocker, bättre kondition m.m.m.m

Du får ett ökat välbefinnande och träning har visat sig ge bättre minne.

Välkomna att pröva det kostar ingenting !!!

Vi finns ute på Flaggskär i natursköna Gullberna Park i Karlskrona.

Välkomna

Kajsa o Peter

0455-208 02, 0708-12 07-19

kajsavondahn@hotmail.com

www.daja.nu

