

Gratis friskvård

12 januari – 15 maj 2026

Under våren erbjuds friskvårdsaktiviteter för bättre hälsa.

För dig som är över 20 år och bosatt i Solna eller Sundbyberg.

Fremst för dig med psykisk ohälsa eller beroende.

Aktiviteter är kostnadsfria.

Ingen föransökan eller förkunskap krävs.

Kom som du är!

Hämta
schema



Måndagar

14.00–15.00 **Promenadgrupp**. Lötsjön och Råstasjön. Start vid Lötsjöns utegym, Sundbyberg.

14.00–15.00 **Lättgympa**. Samlingssalen, Ekbacksgård 6B Sundbyberg. Info: 08-706 83 45

Tisdagar

9.30–10.00 **Promenadgrupp**. Startpunkt: Järnvägsgränd 6, Sundbyberg.

Onsdagar

10.30–11.30 **Boxningsgympa**. Samlingssalen, Ekbacksgård 6B Sundbyberg. Startar 20/1.

Info: 070-087 53 75 / 070-087 51 57.

13.00–13.30 **Promenadgrupp**. Startpunkt: Järnvägsgränd 6, Sundbyberg.

14.00–15.00 **Padel**. SATS Mall of Scandinavia, högst upp i köpcentrumet. Ledare: Michael.

Torsdagar

13.00–14.00 **Promenadgrupp**. Bergshamra. Start vid Vantorp Rehab.

14.00–15.00 **Promenadgrupp**. Lötsjön och Råstasjön. Start vid Lötsjöns utegym, Sundbyberg.

Fredagar

12.30–14.00 **Innebandy och basket**. Hagahuset's gymnasium, Klövervägen 2.

KONTAKT

Solna: Jonathan Nittberg 08-746 30 33

Sundbyberg: 08-706 82 77

Promenader från Järnvägsgränd: 08-706 66 42

Instagram: @solnafriskvard



SOLNA STAD