

Massagetider vecka 13	Massagetider vecka 14	HPB-tider vecka 14
Måndag 25/3 09:00 – 09:45 Sandra 09:00 – 09:45 Madli 10:15 – 11:00 Sandra 10:15 – 11:00 Madli 13:30 – 14:15 Sandra 13:30 – 14:15 Madli	Måndag 1/4 09:00 – 09:45 Sandra 10:15 – 11:00 Sandra 12:15- 13:00 Madli 13:30 – 14:15 Madli	Måndag 1/4 09:00 – 10:30 Madli 12:30 – 14:00 Sandra
Tisdag 26/3 09:00 - 09:45 Sandra 09:00 – 09:45 Madli 10:15 – 11:00 Sandra 10:15 – 11:00 Madli 13:30 – 14:15 Sandra 15:30 – 16:15 Madli	Tisdag 2/4 10:00 – 10:45 Sandra 10:00 – 10:45 Madli 11:15 – 12:00 Sandra 11:15 – 12:00 Madli 13:00 – 13:45 Madli 14:15 – 15:00 Madli 15:15 – 16:00 Sandra 16:30 – 17:15 Sandra	Tisdag 2/4 13:00 – 14:30 Sandra 15:30 – 17:00 Madli
	Onsdag 3/4 10:00 – 10:45 Madli 11:15 – 12:00 Madli 12:30 – 13:15 Sandra 13:45 – 14:30 Sandra	Onsdag 3/4 10:00 – 11:30 Sandra 13:15 – 14:45 Madli
Torsdag 28/3 08:15 – 09:00 Sandra 10:30 – 11:15 Madli	Torsdag 4/4 08:15 – 09:00 Madli 10:30 – 11:15 Sandra 13:30 – 14:15 Madli	
Fredag 29/3 08:30 – 09:15 Sandra 09:45 – 10:30 Madli	Fredag 5/4 08:30 – 09:15 Madli 09:45 – 10:30 Sandra	

För bokning skicka sms till följande:

Sandra Kärnestad: 072 - 525 00 16 (sandrakarnestad@hotmail.com)

Madli Keerman: 00372 - 5330 1775 (keermanmadli@gmail.com)

HPB

Hälsoprofilsbedömning (HPB) är ett hälsotest som utförs via samtal, frågeformulär och konditionstest för att tillsammans forma en aktuell bild av deltagarens nuvarande hälsoläge.

Du som deltagare kommer att få ett frågeformulär när du bokar in dig vilket omfattar fritidsvanor, fysisk aktivitet, kost, tobak, alkohol, mediciner samt symptom, stress, återhämtning och upplevd hälsa. När sedan mötet går vi igenom formuläret tillsammans med fokus på nuläge och framtid.

Ungefär 90 minuters hälsoprofilsbedömning (av praktikant) – 300 kr (jämna kontanter eller Swish)

Massage

Svensk massage bygger huvudsakligen på långsamma, utdragna och mjuka till medelhårda rörelser. Svensk massage är jämförelsevis varsam och avslappnande. Man går inte ned lika djupt som vid djupvävnadsmassage.

Ibland används förhållandevis kraftfulla rörelser, men inte så pass kraftfulla att det gör ont. Målet är att få muskler att slappna av och släppa på sina spänningar.

45 minuter svensk klassisk massage (av praktikant) – 200 kr (jämna kontanter eller Swish)

