

Lördagen den 11 februari

Tema hälsa:

En smärtfri rygg



Lördagen den 11 februari kl 12.00 träffas vi i **Franklyn Canyon Park** där Birgitta Lauren, som arbetar med fitness och hälsa, kommer att berätta allt vi behöver veta för att förhindra och lindra ryggsmärta. Birgitta lär ut ryggvänliga sittställningar och övningar och efteråt blir det hiking för de som önskar.

Mötesplats: Franklyn Canyon Park, vid Lake Drive och Hastain Trail. Ta med eget vatten och ev. snacks.

Osa: Senast den 10 februari till Birgitta på info@expectingfitness.com

Körhänvisning: Sunset Blvd to Beverly Drive at Beverly Hills Hotel, go north to Firestation at Coldwater drive and make a left (north) continuing on Beverly Drive to Franklyn Canyon Drive and make a right. Follow FCD up into mountains och kör till höger på Lake Drive. Vid slutet av Lake Drive är en stor park med mycket parkering.

<http://www.lamountains.com/maps/franklinCanyon.pdf>