



*Välkomna
till
sittgymna för
Seniorer!!*

Plats: Festlokalen, Larmvägen 8C

Dag: tisdag, 28 april

Tid: 11:00-12:00, inläpp från 10:45

Vi börjar med lätt uppvärmning, fortsätter med ca 30 minuters rörelser till musik och avslutar med balansträning och avslappning.

Klädsel: lediga kläder, gympaskor
ta gärna med en vattenflaska och
en liten handduk!

Det finns, tyvärr, enbart plats för 10 st att gymna samtidigt i festlokalen så först till kvarn gäller!

Frågor? Skriv gärna till dodablhe@hotmail.com

Donna