

RÖRELSETRÄNING PÅ STOL i Mariefred



CARIN ADLÉN
Seniortränare



Välkommen på enkel sittgympa med rörelseträning och stretchövningar för att stärka din kropp.

Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa. Passet avslutas med avslappning. Efteråt bjuder vi på kaffe/te. Ingen deltagaravgift eller föranmälan.

Instruktör: Carin Adlén

Måndagar kl 13.30, 6 maj – 24 juni 2024
Plats: IOGT-lokalen i Mariefred.

För info: Carin: carin@carinadlen.com eller 0708 56 02 92
Gunilla: gunillabacklund1@bredband.net eller 070-517 85 99

Covid-19. Vi följer myndigheternas rekommendationer. Vid sjukdomssymptom ombedes du stanna hemma.

Medarrangörer och finansiärer: