 **RÖRELSETRÄNING PÅ STOL
i Strängnäs**



**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.

Vikarie för Ann-Margret "Amo”:

Instruktör: Carin Adlén

**Tisdagar kl 13.30 eller 14.30, 2 april - 25 juni 2024**

**Plats: ABF, Källgatan 1, Strängnäs.**

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:**