

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:
