

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.21

- Måndag 20/5** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
14.00 Tant & Gubb-Parkour med Jessika
(samling vid utegymmet)
- Tisdag 21/5** **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande
övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
- Onsdag 22/5** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Torsdag 23/5** **10.00 Starkare Hjo** – Styrka- och
rörlighetsträning
10.45 Hjoga - Sittande på stol och stående
position
13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

