

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.11

- Måndag 9/3** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Tisdag 10/3** **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
13.30 5-Finger modellen – Tema: Social Samvaro, i lokal Nätet
- Onsdag 11/3** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
13.30 Handarbetscafé & Canasta i matsalen
- Torsdag 12/3** **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla
10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner

Välkommen!

