

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.3

- Måndag** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Tisdag** **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
14.00 Julgransplundring i matsalen – vi spelar musik och plockar bort julen
- Onsdag** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Torsdag** **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla
10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner
13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

