

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.38

Måndag 15/9 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning

Tisdag 16/9 **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)

Onsdag 17/9 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
13.30 Önskemusik i matsalen – Vi önskar på plats

Torsdag 18/9 **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla
10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner
13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

