

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.4

- Måndag 20/I** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Tisdag 21/I** **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
- Onsdag 22/I** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Torsdag 23/I** **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla
10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner
13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

