

# VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.47

- Måndag 18/11** 10.00 Hjo Faller Ej - Fallförebyggande träning  
13.30 Månadens Gäst – Guldkrokens vänner
- Tisdag 19/11** 10.00 RödingeGympa - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
- Onsdag 20/11** 10.00 Hjo Faller Ej - Fallförebyggande träning  
13.30 Musikcafé
- Torsdag 21/11** ~~10.00 Starkare Hjo – Styrketräning som passar alla~~ **Obs! INSTÄLLT**  
~~10.50 Hjoga – Sittande och stående positioner~~  
13.30 Handarbetscafé  
14.30 Promenad – Vi går en kortare runda med eller utan stavar. Samling utanför Rödingen.

**Välkommen!**

