

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.47

Måndag 17/11 10.00 Hjo Faller Ej - Fallförebyggande träning

Tisdag 18/11 10.00 RödingeGympa - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
13.30 Workshop om Fothälsa & Fotträning
- Med Tina Froh i lokal Nätet

Onsdag 19/11 10.00 Hjo Faller Ej - Fallförebyggande träning
14.00 Firande av Wienerbrödets dag

Torsdag 20/11 10.00 Starkare Hjo - Styrketräning som passar alla
10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner
13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

