

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.49

Måndag 1/12 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning

Tisdag 2/12 **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)

Onsdag 3/12 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning

Torsdag 4/12 **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla

10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner

13.30 Handarbetscafé

14.00 Månadens Musik – Hjo Folkhögskola med stämningsfull Julmusik

Välkommen!

