

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.9

Måndag 23/2 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning

Tisdag 24/2 **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)

13.30 5-finger modellen – Tema: Fysisk aktivitet i lokal Nätet

Onsdag 25/2 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning

13.30 Handarbetscafé

13.30 Kortspel - Canasta

(Ingen anmälan eller förkunskap krävs)

Torsdag 26/2 **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla

10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner

14.00 Musikcafé – MusikQuiz med Emelie

Välkommen!

