

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.43

Måndag 20/10 10.00 Hjo Faller Ej - Fallförebyggande träning

Tisdag 21/10 10.00 RödingeGympa - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)

Onsdag 22/10 10.00 Hjo Faller Ej - Fallförebyggande träning

Torsdag 23/10 10.00 Starkare Hjo - Styrketräning som passar alla

10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner

13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

