

Rörelseträning på stol i Eskilstuna



Välkommen på rörelseträning för att stärka din kropp med enkla rörelse- och strechövningar. Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa. Passet avslutas med avslappning.

Efteråt bjuder vi på kaffe/te.

Ingen deltagaravgift eller föranmälan.

Instruktör: Liselott Karjel

Fredagar kl. 10.30 från och med den 24 september

Plats: Föreningshuset E18, Eleonoragatan 18, Eskilstuna

För info: Liselott: lotta.karjel@gmail.com

Gunilla: gunillabacklund1@bredband.se eller 070-517 85 99

Covid-19. Vi följer myndigheternas rekommendationer. Vid sjukdomssymptom ombedes du stanna hemma.

Medarrangörer och finansiärer: