

Rörelseträning på stol i Eskilstuna



Välkommen på
rörelseträning på

stol för att stärka din kropp med enkla rörelse- och stretchövningar. Instruktionen 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. Instruktor: Liselott Karjel

Fredagar kl. 10.30, 7 oktober – 16 december 2022

Plats: Föreningshuset Eleonoragatan 18 A

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

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

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

Medarrangörer och finansiärer: