

# Rörelseträning på stol i Mariefred



Välkommen på rörelseträning för att stärka din kropp med enkla rörelse- och stretchövningar. 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: Ann-Margret "Amo" Olofsdotter

**Måndagar kl 13.30, 2 oktober – 11 december 2023**

**Plats: IOGT-lokalen i Mariefred.**

För info:

Amo: [amo\\_olofsdotter@hotmail.com](mailto:amo_olofsdotter@hotmail.com) eller 070-474 76 54

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

**Medarrangörer och finansiärer:**