40

**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, 15 januari – 25 mars 2024**

**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:**

ooxWord://word/media/image1.jpegooxWord://word/media/image2.jpeg