

**Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:**

Rörelseträning utomhus i Eskilstuna



Sittjympa med rörelseövningar som stärker din kropp. Andningsövningar och avslappning som stillar ditt sinne. Passar alla oavsett om du sitter eller står. Efteråt bjuder vi på kaffe/té.

Vid regn håller vi till inomhus.

Instruktör: Liselott Karjel

Plats: Dansbanan i Vilsta.

Tider:

Kl 10. Måndagarna 19/8, 26/8, 2/9, 9/9, 16/9, 23/9.

Kl 14. Torsdagarna 22/8, 29/8, 5/9, 12/9, 19/9, 26/9.

För information:

E-post: resurs@hsod.se,

Tel: 016-13 87 85

Webbsida: hsod.se

Facebook – "Funktionsrätt Sörmland"

Arrangörer och finansiärer:



Sparbanksstiftelsen
Rekarne

