

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

Rörelseträning / yoga på stol i Nyköping



Välkommen på sittjympa/sittyoga för att stärka din kropp.
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/té.
Ingen deltagaravgift.

**Torsdagarna 27/2, 5/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4, 23/4, 30/4
Kl. 13.00**

Plats: Handikappalliansen, Repslagargatan 43.
Instruktör: Ann-Christine Johansson

För information kontakta
Ann-Christine, 070-8633410, annkie26@gmail.com

Vecka 19-24 kommer aktiviteten att anordnas utomhus.

Arrangörer och finansiärer:

HANDIKAPPALLIANSEN
i Nyköping

Funktionsrätt
Sörmland

Sörmlands Sparbank

