

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

Rörelseträning utomhus i Nyköping



Välkommen på sittjympa för att förbättra din hållning och må bättre.
Enkla rörelseövningar. Passar alla oavsett om du sitter eller står.
Riktat sig till både medlemmar i föreningar och icke-medlemmar.
Ingen deltagaravgift.

**Torsdagarna 5/9, 12/9, 19/9, 26/9.
Kl. 13.00**

Plats: Baksidan av huset vid Handikappalliansen,
Repslagargatan 43.

Instruktör: Ann-Christine Johansson

Ta gärna med dig en pall eller campingstol att sitta på.
Efteråt bjuder vi på kaffe/té.
Klä dig efter väder. Vid regn håller vi till inomhus.

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

Arrangörer och finansiärer:

HANDIKAPPALLIANSEN
i Nyköping

Funktionsrätt
Sörmland

Sörmlands Sparbank

