

Projekt Tillgänglig natur - Ökad livskvalitet
inbjuder till:

Rörelseträning/ sittjympa i Strängnäs



Välkommen på sittjympa för att stärka din kropp. Enkla rörelse- och stretchövningar. Passet avslutas med avslappning. Instruktören förklarar varför vi gör de olika övningarna och tipsar om vad du själv kan göra för att förbättra din hälsa. Efteråt bjuder vi på kaffe/té. Ingen deltagaravgift.

Torsdagar kl 13.00

Datum: 27/2, 5/3, 19/3, 26/3, 2/4, 9/4, 16/4, 23/4, 30/4
OBS! ingen jympa den 12/3

Plats: ABF, Källgatan 1, Strängnäs

Instruktör: Ann-Margret "Amo" Olofsdotter

För information:

E-post: resurs@hsod.se

Tel: 016-13 87 85

Webbsida: hsod.se

Facebook – "Funktionsrätt Sörmland"

Arrangörer och finansiärer:

