

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.10

- Måndag 2/3** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Tisdag 3/3** **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
 13.30 5-finger modellen – Tema Hälsosam mat i lokal nätet
- Onsdag 4/3** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
 13.30 Handarbetscafé
- Torsdag 5/3** **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla
 10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner

Välkommen!

