

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.4

- Måndag 19/1** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Tisdag 20/1** **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)
- Onsdag 21/1** **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning
- Torsdag 22/1** **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla
 10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner
 13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

