

VECKANS PROGRAM

Detta händer på Rödingens mötesplats v.40

Måndag 29/9 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning

Tisdag 30/9 **10.00 RödingeGympa** - Stående och sittande övningar till musik (Obs! Medtag bra skor)

Onsdag 1/10 **10.00 Hjo Faller Ej** - Fallförebyggande träning



13.30 Firande av Internationella Äldredagen

Torsdag 2/10 **10.00 Starkare Hjo** - Styrketräning som passar alla

10.50 Hjoga – Sittande & stående positioner

13.30 Handarbetscafé

Välkommen!

