Stole-Gymnastik

Mandag 29. maj 2023
Start: klokken 12:00
Sted: TRÆFPUNKTsædding i Centret

FRIVILLIGFORENINGEN
TRÆFPUNKTsædding
Stole-Gymnastik

Åbent Drys ind til Stole-Gymnastik

Foreningen arrangerer Stole-Gymnastik for kvinder - og mænd.

Har DU svært ved at komme ned på gulvet - og ikke mindst op igen - og er du interesseret i at være med til en både skånsom og alligevel effektiv træning, så er stolegymnastik lige noget for dig.

Vi viser øvelser fra nettet, med instruktion af fysioterapeuter, så øvelserne foregår på forsvarlig måde, og du inviteres du til at møde op i foreningslokalet mandage kl. 12.00 - til træning, og bagefter en kop kaffe.

Ingen tilmelding - bare kig indenfor.

Efter øvelserne er der mulighed for at fortsætte og deltage i HYGGEKLUBBEN **Drys Ind**
- som starter i Foreningslokalet kl. 13.