

ALLE ER
VELKOMNE
UANSET NIVEAU

Stolegymnastik

Kom og vær med til stolegymnastik, et sjovt og skånsomt træningstilbud til dig, som gerne vil holde kroppen i gang. Vi har fokus på bevægelse, godt humør og hyggeligt samvær. Vi starter altid med fælles sang, og slutter af med kaffe og kage.



Fysisk aktivitet
giver energi og
glæde i
hverdagen



Bevar en aktiv
hverdag



Hyggeligt
samvær og god
stemning



Øvelserne
tilpasses, så alle
kan være med



HVORNÅR: Hver mandag kl. 13:00-14:30



HVOR: Nørregade 29B,
3390 Hundested



FOR HVEM: For alle - uanset
niveau



HUSK: Behageligt tøj og godt
humør

TILMELDING VIA TELEFON

47 92 45 09



MULIGHEDER FREM FOR BEGRÆNSNINGER



- muligheder frem for begrænsninger

**ESTRIDS
PLEJE**