

Folkhälsans Förbund

# INFO HÖSTEN 2022



## Bästa närståendevårdare

Ni som hjälper och ger stöd till någon anhörig eller god vän:

### VÄLKOMMEN PÅ VATTENGYMNASTIK (2 grupper)

Tidpunkt: **Tisdagar kl. 16.15 - 17.00** (30.8 – 29.11, 14 ggr)

Ledare: Emma Haglund

Tidpunkt: **Fredagar kl. 18.30-19.15** (2.9 – 2.12, 14 ggr)

Ledare: Jessica Cederström

Plats: Östanlids bassäng

Avgift: 30 €/grupp

### VÄLKOMMEN PÅ KONDITIONSSALSTRÄNING

Tidpunkt: **Torsdagar kl 9.00 – 10.00** (1.9 – 1.12, 14 ggr)

Ledare: Ulrica Lunabba-Svanström

Plats: Gym Axel vid Östanlid

Avgift: 25 €

### VÄLKOMMEN PÅ YOGA

Tidpunkt: **Tisdagar kl 12.00 – 13:00** (30.8 – 29.11, 14 ggr)

Ledare: Jaana Virtanen

Plats: Festsalen Ossian vid Östanlid

Avgift: 25 €

Man kan komma för en "prova på gång" om man känner sig osäker.

**Vid förfrågan och ny anmälan kontakta:**

Anki Elvström 050-4676657

[anki.elvstrom@folkhalsan.fi](mailto:anki.elvstrom@folkhalsan.fi)

Rose Drifell 044-7883723

[rose.drifell@folkhalsan.fi](mailto:rose.drifell@folkhalsan.fi)

## VARMT VÄLKOMMEN MED!