

Folkhälsans Förbund

INFO VÅREN 2023



Bästa närstående vårdare

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

VÄLKOMMEN PÅ VATTENGYMNASTIK (2 grupper)

Tidpunkt: **Tisdagar kl. 16.15 - 17.00** (11.1 - 2.5, 16 ggr)

Ledare: Emma Haglund

Tidpunkt: **Fredagar kl. 18.30-19.15** (13.1 - 12.5, 16 ggr)

Ledare: Jessica Cederström

Plats: Östanlids bassäng

Avgift: 35 €/grupp

VÄLKOMMEN PÅ KONDITIONSSALSTRÄNING

Tidpunkt: **Torsdagar kl 9.00 – 10.00** (12.1 – 3.5, 16 ggr)

Ledare: Ulrica Lunabba-Svanström

Plats: Gym Axel vid Östanlid

Avgift: 30 €

VÄLKOMMEN PÅ YOGA

Tidpunkt: **Tisdagar kl 12.00 – 13:00** (10.1 – 2.5, 16 ggr)

Ledare: Jaana Virtanen

Plats: Festsalen Ossian vid Östanlid

Avgift: 28 €

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

Rose Drifell 044-7883723

rose.drifell@folkhalsan.fi

VARMT VÄLKOMMEN MED!