

# Prova på! Verksamhet för seniorer

**Kom med och testa på nya motionsformer i grupp. Vi ordnar tillfällena där du får bekanta dig med olika motionsformer. Kanske du blir förtjust och fortsätter på egen hand?**

## Prova på – Badminton

En representant från Badmintonklubben-84 lär oss grunderna i badminton och vi får testa på olika slag.

**Tidpunkt:** Måndag 7.10 klockan 15.00 – 16.00 och torsdag 17.10 klockan 10.00 – 11.00

**Plats:** Ekenäs bollhall.

Flemingsgatan 19, Ekenäs

Klä dig i bekväma inneskor och kläder.

Badmintonracket fås på plats.

**Anmälan på förhand, p.g.a. begränsat antal platser!**

Du kan anmäla dig till ett eller flera tillfällen.

## Prova på – Linedance

Tillsammans med Malin Wikström-Orre får vi testa på linedance.

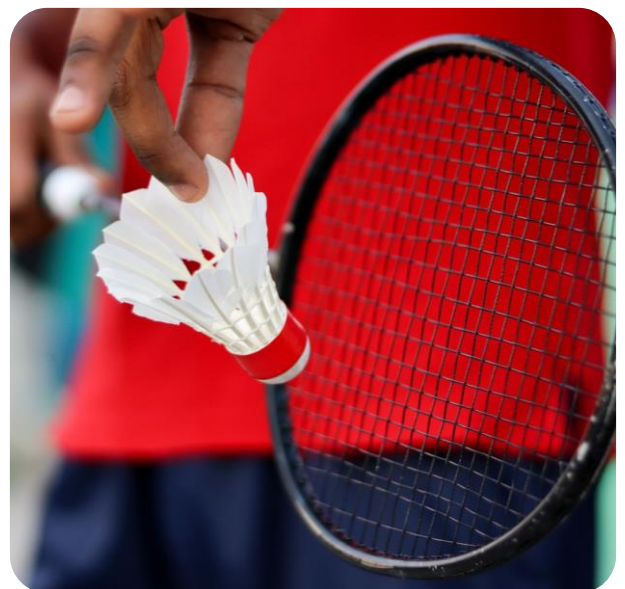
**Tidpunkt:** Onsdagar 16.10, 23.10 och 30.10 klockan 15.00 – 16.30

**Plats:** Gymnastiksalen på Raseborgsvägen 5, Ekenäs

Klä dig i bekväma inneskor och kläder.

**Anmälan på förhand, p.g.a. begränsat antal platser!**

Du kan anmäla dig till ett eller flera tillfällen.



## Mera information och anmälan:

Desiree Lindholm Folkhälsan  
050 304 7613 /  
desiree.lindholm@folkhalsan.fi

**Till alla tillfälle bör du anmäla dig på förhand.**

Tillfällena är avgiftsfria.

Träffarna ordnas inom projektet Rörelseglädje i Västra Nyland.

# Prova på! Verksamhet för seniorer

## Prova på – Padel

En instruktör lär oss grunderna i padel och vi får testa på olika slag.

**Tidpunkt:** Onsdag 6.11 klockan 10.00 – 11.00

**Plats:** Ekenäs tennishall.  
Alkärrsgatan 3, Ekenäs

Klä dig i bekväma inneskor och kläder.  
Padelracket fås på plats.

**Anmälan på förhand, p.g.a. begränsat antal platser!**

## Prova på – Gym

Vi får en genomgång av stadens gym och får testa på olika redskap.

**Tidpunkt:** Fredag 15.11 klockan 10.00 – 11.00

**Plats:** Bollhallens konditionssal.  
Flemingsgatan 19, Ekenäs

Klä dig i bekväma inneskor och kläder.

**Anmälan på förhand, p.g.a. begränsat antal platser!**



### Mera information och anmälan:

Desiree Lindholm Folkhälsan  
050 304 7613 /  
desiree.lindholm@folkhalsan.fi

**Till alla tillfälle bör du anmäla dig på förhand.**

Tillfällena är avgiftsfria.

Träffarna ordnas inom projektet Rörelseglädje i Västra Nyland.