

### Seniorgympa vid Folkhälsanshus/Seniorpunkten

Alla grupper startar måndagen **26.8.2019** i festsalen, följande träffar 2.9, 9.9, 16.9, 23.9, 30.9, 14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, 18.11, 25.11). **Terminsavgift: 15 euro**

(ingen träning 7.10)

**Grupp 1**, sittande träning, kl. 10 – 10:45

Målet med vår träning är att mjuka upp kroppen, öka rörligheten och styrkan. Anpassade övningar för dig som **behöver sitta och ha stöd** under träningen. Max 20 personer.

**Grupp 2**, stående träning, kl. 11 – 11:45

**Grupp 3**, stående träning, kl. 12:15 – 13:00

Målet med vår träning är att mjuka upp kroppen, öka rörligheten samt få bättre styrka och balans. Träningen passar **för dig som önskar mer utmanande övningar** och du behöver kunna **röra dig fritt i hela salen**. Max 25 personer.

**Anmälning** till kurserna **20.8 från kl.9:00**, tfn: 044 788 1026

**Adress:** Niklasvägen 1, Smedsby

**Ledare:** Carina Blom

**e-post:** carina.blom@folkhalsan.fi

**Tfn:** 044 788 1026



SENIORPUNKTEN  
SENIORIPISTE