



**Aktivt Seniorliv**

**gympa – balans - styrka**

**Seniorgympa vid Folkhälsanshus/Seniorpunkten**

Alla grupper startar måndagen **21.1.2019** i festsalen, följande träffar 28.1, 4.2, 11.2, 18.2, 4.3, 11.3, 18.3, 25.3, 1.4, 8.4, 29.4, 6.5, 13.5, 20.5 och 27.5 (ingen träning 25.2, 15.4, och 22.4).

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

Målet med vår träning är att mjuka upp kroppen, öka rörligheten och styrka. 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.

**Terminsavgift:** 15 euro

**Adress:** Niklasvägen 1, Smedsby

**Ledare:** Carina Blom

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

**Tfn:** 044 788 1026