

STOLEGYMNASTIK

GOD MOTION

Hver torsdag fra kl. 10.30 til kl. 11:30

mødes vi i Ellehuset.

Vi laver en gang god gymnastik både stående og siddende på stol – bruger af og til små håndredskaber, vi kan også finde på at synge en sang.

Vi hviler os, når det er nødvendigt.

Bagefter hygger vi os med en kop kaffe eller te, og så snakker vi.

Gymnastikken er for alle, men dog særligt for 50+, og så er det gratis.

De venligste hilsner fra

Birthe.: Mobil nr. 20 31 45 34

