

KALENDER

- **Vecka 21** – Nya Gruppstarter 3 ggr
- **Torsdag 28/5** – Seniordag i Gysinge
- **Vecka 34** - Startar Höstens grupper
- **24/9** – MåBra Resa
- **1/10** – MåBra Resa Senior



HÄLSOCENTER



SENIOR SELF CARE DAY 28/5 I GYSINGE VÅRDSHUS

DAGENS UPPLÄGG:

- 9.30 - SAMLING MED FIKA
- 10.00 - VI KÖR IGÅNG DAGENS FÖRSTA PASS

- CA 13.30 VI AVSLUTAR DAGEN MED EN
HÄRLIG LUNCH & GEMENSKAP

UNDER DAGEN FÅR DU:

- PILATES & MJUK YOGA
- YIN YOGA MED REIKI HEALING FÖR DJUP AVSLAPPNING
- ÖKAD BALANS, STABILITET & INRE STYRKA
- KROPPSLIG KRAFT & MJUK ÅTERHÄMTNING
- NÄRPRODUCERAD LUNCH FRÅN GYSINGE VÅRDSHUS.

BOKA:

- ♥ BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER
- ♥ 895 KR INKL LUNCH & FIKA

JOHANNA 070-2936722
ELISABETH 070-9462233