

Promenadgruppen SPF Lerumsbygden start 4 september kl 10

**Välkomna till SPF Seniorernas promenadgruppen
under ledning av Kicki Lindqvist**

Att starta dagen med en promenad är en fantastisk investering i Din hälsa, både långsiktigt och kortsiktigt. Även en molnig dag får Du en rejäl boost av solljus. Dessutom sätter Du igång hela kroppen på ett mjukt sätt.

Behöver Du fler argument?

Tänka alla fina samtal, som pågår!

Plats: Torpskolans Nedre parkering.

Välkomna!



Kicki Lindqvist

Minska den ofrivilliga ensamheten - en röd tråd i all vår verksamhet



SPF Seniorerna Lerumsbygden



www.spfseniorerna.se/lerumsbygden