

SENIOR I NACKA

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER



SOMMARTRÄNING UTOMHUS

Träna ben, bål och balans på utegym – vi går igenom övningar som stärker och förebygger fall.

Nyckelviken: 1 och 8 juli klockan 14.30

Älta IP: 2 juli klockan 10.30, med efterföljande lunch (till självkostnadspris) för den som vill och 17 juli klockan 14.30

Lillängen: 4 och 21 juli klockan 14.30

Tattby: 7 juli klockan 14.30 och 18 juli, klockan 10.30

Gröna dalen: 10 juli och 22 juli, klockan 14.30

Velamsund: 11 juli klockan 10.30 och 23 juli klockan 14.30

Kocktorps sjön: 15 juli och 24 juli klockan 14.30

PROVA PÅ SKOGSBAD

Vid fyra tillfällen, klockan 10.30. Med efterföljande lunch (till självkostnadspris) för den som vill. Fisksätra 3 juli, Nyckelviken 9 juli, Tollare 16 juli och Velamsund 23 juli.

För intresseanmälan och mer information, kontakta aldrekoordinator@nacka.se eller ring 070-431 76 00.

VÄLKOMNA!