



Styrka med gummiband

Vi sitter på stol och tränar styrka med gummiband. Med hjälp av gummibandet kan vi träna hela kroppen på ett skonsamt sätt. Det här är ett pass utan musik, för dig som vill träna i lugnare tempo och i en lite mindre grupp.

Vi träffas vid fem tillfällen.

Anmälan till Tove: 08-508 23 528

Plats: Stora salen, Axelsbergs torg 3

Tid: 13.00–13.45

Dag: onsdagarna 3, 10, 17, 24 juni samt 1 juli

Seniorhälsan
Hälsöfrämjande enheten

För dig senior boende i
Hägersten-Älvsjö



**Stockholms
stad**