

Måndag den 18 maj kl 13.00



Bowling på STRIKE & co

Följ med på en härlig dag på STRIKE & co, Nastagatan 11, där vi låter kloten rulla och humöret stiga!



Vi börjar med att låna bowlingskor och hitta klot som passar, innan Andreas ger oss en kort och inspirerande introduktion med tips som gör spelet både enklare och roligare.

Sedan spelar vi 3 serier i lugn och trevlig takt. Det blir gott om skratt, små triumfer och kanske någon strike som får hela gänget att jubla. Efteråt njuter vi av kaffe och smörgås och fortsätter gemenskapen vid borden.

Pris: 135 kr/ pers. inkl. spel, klot, låneskor och förtäring.

Du behöver vara på plats kl. 13.00. Betalning på plats.

Antalet deltagare är begränsat.

Parkering finns vid hallen och buss linje 4 stannar vid hpl. Nasta.

Anmälan: med namn på deltagare senast 13 maj.
Har du frågor, kontakta Anki Hessel-Wennersten
070 813 32 25 wennerstenanki@gmail.com

Fredagen den 22 maj kl 10 och kl 14

Senioryoga på stol.

Stolyoga är speciellt utformad för seniorer. Vi gör sköna och mjuka rörelser sittande på stol eller med stöd av stolen. Det är både stärkande och lugnande och passar alla. Under en timme får vi prova på behagliga rörelser och avslappning tillsammans med Karin Ek Christiansen



Plats: Brunnsängens Föreningsgård, Hälsogränd 60.
Det finns parkering utanför föreningsgården.

Vägbeskrivning: Om du kommer från stan tar du tredje avfarten i rondellen mot Brunnsvägen. Därefter tar du andra avfarten till vänster. Föreningsgården ligger sedan rakt fram. Kommer du från Gustavsvik, först till höger efter du kört under järnvägen.

Vi startar med grupp 1 kl. 10.00 och grupp 2 kl. 14.00, så kom gärna i god tid. Det krävs inga speciella kläder, men det är skönt om du kan röra dig fritt.

Ta gärna med en flaska vatten.

Pris 100:-/ pers.

Anmälan: Anki Hessel-Wennersten.

Ange den grupp du vill delta i.

070 813 32 25 wennerstenanki@gmail.com

