



SPF
SENIORERNA
Trosa



Styrka och Självförsvar för Seniorer

*Vi lär oss balans, styrka, flexibilitet och självförsvarstekniker
Allt för att förbättra ditt välbefinnande*

Start Torsdag 18 April kl. 14:00 - 15:15

Tillfällen: 18/4, 25/4, 2/5, 16/5, 23/5 och 30/5

Instruktör: Mats Olofsson

Plats: Trosa Hot Yoga, Bråtagatan 8A Trosa

Pris: 1000kr och 750kr för medlemmar i SPF Trosa

Bokas på Trosa Hot Yogas webbplats

<https://trosahotyoga.se/>