

Senioraktiviteter 60+

ÖPPET HUS

Måndagar 10.00

v. 21– v. 24

Stationsträning (v. 21 & v. 23)

Balansträning (v. 22 & v. 24)

Ingen föranmälan behövs

Kostnadsfritt

ALLA kan delta

Övrig info: Bekväma kläder är att föredra samt inneskor lämpliga för aktiviteten. Begränsat antal inneskor finns att låna.

Du som är senior (60 år eller äldre) är välkommen till Aktivera.

Stationsträning – Enkla övningar med eller utan redskap utifrån din förmåga. För att behålla rörlighet och styrka.

Balansträning – Balansera mera! Enkla övningar med inriktning på balans och styrka med syfte att förebygga och förhindra fallolyckor.

Fika – Vi dricker kaffe och fikar tillsammans i Aktiveras lokaler.

Aktiviteterna är planerade att starta hösten 2019

RÖRELSE, GLÄDJE & GEMESKAP!

 **AKTIVERA**
Träning för dig & mig!

Mer info? www.aktivera.tierp.se
Parkgatan 5, 815 40 Tierp • Tel 0703457784