



Varmt Välkomna på dagträffar - Rörelse o Motion – för Ditt Välbefinnande!

4 måndagar:

- 7 mars
- 21 mars
- 4 april
- 25 april

Kl.13.00 – 15.00 på ILCO, S:t Göransgatan 82.

Under ledning av Sonja Schlyter får vi Tips och Råd för hemmabruk samt en ½ timmes rörelseglädje till medryckande musik, stående eller sittande vid din stol. Allt passar både män och kvinnor i alla åldrar. Klädseln är valfri bara du kan röra dig lätt.

Vi avslutar med en gemensam frukt och pratstund.

Vi ser fram emot din anmälan till:

Susanne Broo
ILCO Stockholms Län
S:t Göransgatan 84
112 38 STOCKHOLM
Tel. 08-651 53 30
Email stockholm@ilco.nu