

Gympa med Christina

Start 1/3-23

När: Onsdagar, 19.30-20.30 i

Långehall, Överlida

Ta med egen yoga el. gympamatta, borstskäft/pinne och gärna en vattenflaska. Gympan kan utövas antingen barfota eller med gympaskor (för inomhusbruk).

Alla kan delta då rörelserna/övningarna kan anpassas efter egen förmåga.

Ev. frågor: 073-027 38 58 (Christina)

 Varmt välkomna 