

Reumatiker förbundet

Härnösand

Inbjudan till ett gympapass!

Tränar du? Tänker du att du borde börja? Reumatikerförbundets hemsida är rena guldgruvan för dig! Där finns goda råd om träning och kost, hur du ska tänka när du har ont, korta filmer med tips på träning m.m.

För att inspirera till att komma igång bjuder vi nu in till ett gympapass. Ingen fara, det är helt anpassat till dig som nybörjare! Och du behöver inte byta om eller ens duscha efteråt...

Torsdag den 23 april kl.13.30 är ni välkomna till Södra Vägen 5 b, för att delta i SITTYMPA!

Anmäl senast den 21 april till Elisabeth, elwas@icloud.com eller 070-521 88 80

Vi bjuder på kaffe/te och bulle!

Obs! Ingång på gaveln

