

RÖRELSEVANDRA

med VILLA MOTIONERA!

RÖRLIGHET, KOORDINATION & BALANS!

Vill du stärka balanssinne och koordination?
Vill du öka din rörlighet?
Då passar detta för dig, oavsett ålder!



I Coronatider håller vi oss utomhus och vandrar i vackra ekhagarna. Vid ett antal stopp på vägen gör vi övningar som utmanar!

Var: Parkeringen utanför Villa Motionera

När: Måndagar 10-11, ca 16 ggr
Fredagar 11-12 (Club Active), ca 16 ggr

Pris: Måndag:
60: - kontant, gymkund
80: - kontant, övriga
800:-/hösttermin2020, gymkund
1100:-/hösttermin2020, övriga

Fredag: Club Actives prislista, terminskort alt.
engångsavgift till värdinna på plats

Ta med: SKÖNA skor med så tunn sula som du klarar!

Före och efter vandringen finns möjlighet till omklädning och dusch.

VÄLKOMNA!

/magnus larsson

Verksamhetsansvarig Villa Motionera

070-207 22 12

info@villamotionera.se