

# GYMKURS FÖR SENIORER

## Hur tränar man i gymmet?

**Tid:** onsdagar kl 10.30-11.45

**När:** 23.1, 30.1, 6.2 och 13.2 2019

**Plats:** Valbohallens gym, Söderby

**Kursledare:** Anki Nordman

**Målgrupp:** Seniorer 60+

**Deltagaravgift:** 30€

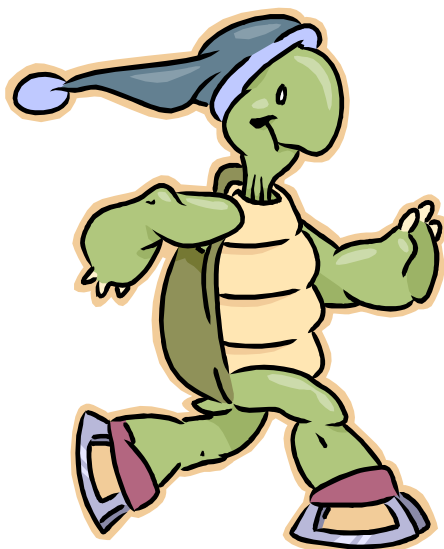
**Sista anmälningdatum: 16.1.2019**

**Anmälan görs till:**

Viveka Mansnerus-Mattsson

tel 040-762 58 59

**Max antal deltagare är 10 personer**



## Arrangör:

Folkhälsan i Lemland

i samarbete med

Lemlands fritidskansli