



SKÖVDE

Träffpunkt Bagaren

Gruppträning för seniorer i Helénsparcken



7

maj

Tid: 10:30-11:30

Plats: Helénsparcken

Gruppträning

Vi på träffpunkt Bagaren kommer att starta upp en aktivitet i Helénsparcken på tisdagar under maj månad. I grupp ska vi träna utomhus. Först värmer vi upp och sedan anpassar vi konditionsträning med rörlighet och styrka. Vi avslutar med stretchövningar. Inga redskap kommer att användas.

Det är bra om ni har bekväma kläder och skor på er samt medtag gärna en vattenflaska.

Ingen föranmälan behövs och det är kostnadsfritt.

Mer info på www.skovde.se/traffpunkter eller 0500-498429