

LIIKU MUISTISI HYVÄKSI! MOTIONERA FÖR DITT MINNE!



Liikuntaryhmässä harjoitellaan lihasvoimaa, tasapainoa ja muistia, mukavan yhdessäolon merkeissä erilaisilla liikunnallisilla harjoitteilla.

I motionsgruppen tränar vi muskelstyrka, balans och minnet, genom trevlig samvaro och med hjälp av mångsidig rörelser.

Tiistaisin/Tisdagar kl. 10.30-11.30

4.2., 11.2., (18.2.), 25.2., 3.3., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4.2020

Astrea, Peilisali/Spegelsal, Vuorikatu 4/Berggatan 4

Vapaa pääsy! Tervetuloa! Öppet för alla! Välkommen!

Hangon kaupungin fysioterapeutti/Hangö stads fysioterapeut

Hanna Österlund 040 5938 113

Uudenmaan Muistiluotsin muistiohjaaja/Nylands Minneslots minneshandledare

Hanna Strandell 0400 321 239