

Vi satsar på motion 2020

Dag	Tid	Aktiviteter	Kontakt
Mån	10.00	Stavgång, Hangaren Vågsnäs vägen, Domsjö	Jeanette 510 32
	10.00	Stavgång, Gullänget Samling vid Gnistan	Vega 070-217 76 43
	17.30	Vattengympa, lungor, Wemer	Erling 37 50 89
Tis	10.00	Seniorgympa i Sporthallen	Jeanette 510 32
	16.30	Gympa – hjärtsvikt, Wemer	Eva 073-088 40 78
	20.00	Vattengympa i Sporthallen	Jeanette 510 32
Ons	10.00	Boule Skyttis	Conny 070-208 74 50
	14.00	Medicinsk Yoga, IOGT/NTO Bergsgatan	Anna-Märta 070-364 51 15
	16.30	Lättgympa, Wemer	Eva 073-088 40 78
Tor	16.30	Gympa – hjärtsvikt, Wemer	Eva 073-088 40 78
Fre	12.00	Gympa, lungor, Wemer	Margareta 721 71



Hälsans stig har en motionsrunda i trivsam miljö,
välj 3,7 eller 4,7 km.
358 38 74

G H Röschmann 070-



Föreningen Örnsköldsvik
HjärtLung