

Nu är det dags för pensionärsgruppen's VT 2019 med



Seniorernas Hus i Karlstad
Fredagar med start 11/1
Klockan 10:00-11:00

Pris: 40 kr/gång



Det går bra att lösa klippkort för 5 ggr el betala drop-in på plats
Betalning via PG/BG, Swish, betalkort (via iZettle) eller kontant på plats

Det du behöver är träningskläder, bekväma skor, vattenflaska samt ett stort leende. Kondition och koordination får du på köpet ☺

Ledare är **Lena Svensson** från **SutteCity RDA**

Diplomerad Zumba instruktör för Fitness, Gold, Toning, Gold/Toning, Core, Glutes

Drop in – vi tränar prel fram till vecka 17 2019 (26/4) Ej långfredag
Se hemsidan el FB för senaste info om det ev är inställda träffar

mail suttecit@gmail.com eller mobil 070-351 82 44

Samarrangemang mellan

Seniorernas Hus - **ABF** - SutteCity RDA

PS. Tänk på våra allergiker! Undvik parfym och starka dofter!!