



Motions- och trivseldag onsdagen den 4.5.2022 på Backby gård i Esbo

Kl. 9.00	Avfärd från busshållplatsen vid Kiasma
10.30 - 11.30	Vattengymnastik
12.00 - 13.00	Buffélunch
13.15 - 14.30	Stavgång: uppvärmning – stavgång – stretching
14.45	Kaffe med bulle
15.30	Hemfärd

Ett dagrum står till vårt förfogande hela dagen. Stavar finns att låna på Backby men tag gärna med egna stavar.

Glöm inte baddräkt och handduk!

Meddela om du har specialdiet.

Om du inte vill delta i vattengymnastiken eller stavgången är du ändå varmt välkommen för att njuta av social samvaro och den vårliga grönskan!

Föreningen står denna gång för alla kostnader.

Anmäl dig senast tisdagen den 26.4 till Marie-Louise Tapper, tfn 040-515 1861 eller e-post: marielouise.tapper@gmail.com. Uppge också ditt eget telefonnummer, tack!