

Motions- och trivseldag måndagen 15.5.2023 på Backby, Esbo

9.00	Avfärd från busshållplatsen vid Kiasma Ett dagrum står till vårt förfogande vid framkomsten
10.30-11.30	Vattengymnastik
12.00-13.00	Buffélunch
13.15-14.30	Stavgång med Mia; uppvärmning > stavgång > stretching Stavar finns att låna men ta gärna med egna.
14.45	Kaffe med bulle
15.30	Hemfärd

Motionsdagen leds av idrottsinstruktör Mia Karvonen.

Obs! Föreningen står för alla kostnader.

Anmälan **senast** torsdagen **4.5** till epost maya.saloranta@gmail.com eller tel. 0500 465122.

Uppge också din egen telefonnummer, tack!

Glöm inte baddräkt och handduk!

Meddela också om du har specialdiet.

Välkommen med!