



Motions-och trivseldag måndagen den 5 maj 2025 på Backby i Esbo

9.00	Avfärd från busshållplatsen vid Kiasma (Wikströms buss) Ett dagrum står till vårt förfogande vid ankomsten.
10.30 - 11.30	Vattengymnastik
12.00 - 13.15	Buffélunch
13.30 - 14.30	Stretching och avslappning med fysioterapeut Johanna Landtman inomhus.
14.45	Kaffe med bulle
15.30	Hemfärd

Motionsdagen leds av fysioterapeut **Johanna Landtman**.

Anmälan senast fredagen 25.4 till Malin Tapper marielouise.tapper@gmail.com eller telefon 040 5151 861.

Priset för medlemmar är 25 euro/person, för ickemedlemmar 35 euro/person, vilket är priset på lunchen och kaffet. Föreningen betalar övriga kostnader.

Avgiften betalas sin på föreningens konto FI 23 4055 5452 3118 43 senast 25.4.

Uppge också din egen telefonnummer, tack!

Glöm inte baddräkt och handduk!

Meddela också om du har specialdiet.

Alla är hjärtligt välkomna!