



Helsingfors Svenska
Reumaförening

Motions-och trivseldag torsdagen 21.5.2025 på Backby i Esbo

kl.

9.00	Avfärd från busshållplatsen vid Kiasma <i>- ett dagrum står till vårt förfogande vi ankomsten</i>
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 tisdagen 12.5 till Marie-Louise Tapper:

marielouise.tapper@gmail.com eller tel. 040 5151 861

Priset för medlemmar är 35 €/person, för ickemedlemmar 50 €/person. Priset inkluderar hela dagens program samt lunchen, kaffet och busstransporten.

Avgiften betalas sin på föreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 senast 12.5

Uppge också din egen telefonnummer, tack!

Glöm inte badkläder och handduk!

Meddela också om du har specialdiet.

Alla är hjärtligt välkomna!

tel. 050 421 2120
hsreuma@gmail.com
helsingforssvenskareumaforening.fi