

Mötesplats Hälsa Torvalla

**bjuder in till cirkelträning
tillsammans med
Emma Erlandson
utbildad personligtränare
och kostrådgivare.**



**Vårterminen
startar 18/1 2024.**

**På Mötesplats
Hälsa i Torvalla**

Torsdagar kl. 16:30

Med uppehåll för röda dagar och klämdagar.

Kostnadsfritt!

Vi tränar till glad musik i olika situationer där vi utgår från att alla ska kunna vara med. Övningarna har god variation för att kunna anpassas för alla nivåer.

Träning ska vara roligt med många goda skratt.



**Föranmälan görs till Emma på
telefonnr: 076-1486171**



ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJELTE

Har du frågor? Kontakta oss!

Mötesplatsledare: Ronja 072-547 38 58 | Samordnare: Lena 063-143291
E-post: kundcenter@ostersund.se | Telefon: 063-14 30 00

