

Nu kan du uppleva glädjen i att träna tillsammans med andra

Tisdagen den 28 oktober kl. 14.30–15.30 startar vi cirkelgym på Friskis & Svettis vid Stortorget.

Därefter fortsätter vi med tre tillfällen:

- tisdag 4 november kl. 14.30–15.30.
- tisdag 11 november kl. 14.30–15.30.
- tisdag 18 november kl. 14.30–15.30.

Vi tränar i ett mindre rum på övervåningen. Du behöver inte ha några särskilda träningskläder. Du får hjälp att hantera maskinerna, de är enkla att använda.

Till vår hjälp har vi **Maelona från Friskis & Svettis**, som sprider glädje och energi under passen.

Du behöver inte vara medlem i Friskis & Svettis för att delta, och **Gävle Demensförening står för kostnaden.**

Anmälan

Är du intresserad? Kontakta **Birgitta Andersson** senast den **17 oktober**:

 **SMS:** 070-642 16 78

 **E-post:** b-u.andersson@hotmail.com

Ange:

- Ditt **namn**
- **Telefonnummer**
- **E-postadress**