

Nu drar vi igång terminens cirkelgym

Torsdagen den 15 januari kl. 13-14 startar vi cirkelgym på Friskis & Svettis vid Stortorget.

Därefter fortsätter vi med dessa datum:
22/1, 29/1, 5/2 och 12/2.

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:

 **SMS:** 070-642 16 78

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

Ange:

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