

Nu är det dags för pensionärsgruppen's VT 2020 med



Seniorernas Hus i Karlstad

Fredagar med start 10/1

Klockan 10:00-11:00

Pris: 40 kr/gång



**Det går bra att lösa klippkort för 5 ggr el betala drop-in på plats
Betaling via PG/BG, Swish, betalkort (via iZettle) eller kontant på plats**

Det du behöver är träningskläder, bekväma skor, vattenflaska, samt ett stort leende. Kondition och koordination får du på köpet ☺

Ledare är **Lena Svensson** från **SutteCity** ^{RDA}

Diplomerad Zumba instruktör för Fitness, Gold, Toning, Gold/Toning, Core, Glutes

Drop in – vi tränar prel fram till vecka 17 2020 (24/4) Ej långfredag

Se hemsidan el FB för senaste info om det ev är inställda träffar

mail suttecit@gmail.com eller mobil 070-351 82 44

Samarrangemang mellan

Seniorernas Hus - **ABF** - SutteCity ^{RDA}

PS. Tänk på våra allergiker! Undvik parfym och starka dofter!!