



HJÄRNGYMNASTIK PÅ MEMOMATTA I VASA

Balansträning och hjärngymnastik på memomattan. Övningarna aktiverar hjärnan på ett mångsidigt sätt och främjar minnesfunktionen samt den fysiska funktionsförmågan.

Gruppen är riktad till alla som är intresserade av att ta hand om sin hjärnhälsa och av att träna balansen.

**Vi träffas på fredag 28.1., 18.2., 11.3., 8.4.,
13.5. och 17.6. kl. 10.00–11.00.**

**Förhandsanmälan och information:
Eeva Ehn tel. 044 345 0590**

VARMT VÄLKOMMEN MED!