

Mötesplatserna är fortsatt stängda tills vidare på grund av coronavirus -covid19. Vi vill fortsätta att uppmuntra dig till att vara ute så mycket som möjligt och erbjuder dig utomhusaktiviteter i mindre grupper.

Våra aktiviteter kan innebära en fysisk påfrestning och du deltar på eget ansvar.

Anmälan gör du till: Allö, 044- 13 55 77, Sommarlust, 0738- 53 21 54,
Sommarro, 0733- 13 61 36 eller till Österäng, 0728- 85 77 59.

Det är en tuff tid vi lever i just nu, du har kanske ingen att prata med, eller ingen möjlighet att delta i en aktivitet. Ring gärna oss för en pratstund, **Vi finns till för dig!**

Utomhusgymnastik

Tisdagar

kl. 11.00 Mötesplats Sommarlust

Torsdagar

kl. 10.00 Mötesplats Österäng
Samling: Utegygmet. Vi tränar styrka med hjälp av gummiband.

Fredagar

kl. 10.00 Mötesplats Allö

Månadens extra!

Tipspromenad

Onsdag 12/5 kl. 13.00 med Margaretas frågor om Finlandshuset och Tivoliparken.
Samling: Finlandscafe, Promgatan 2.

Vandringarna för maj annonseras i Kristianstadsbladet och på Facebook och Instagram på tisdag i vecka 17.

Promenadgrupper

Måndagar

Kl. 10.00 Mötesplats Sommarlust
Kl. 10.00 Yllan/Söder. Boka med Anna på telefon: 0738- 53 24 86

Torsdagar

kl. 13.30 Mötesplats Näsby. Boka med Anna på telefon: 0738- 53 24 86

Kl. 10.00 Mötesplats Sommarlust

Promenadgympa och cirkelträning.

Vi anpassar tempot efter gruppen och får en härlig stund ute tillsammans i närområdet.

Tisdagar kl. 10.00 Samling: Österängs utegym.

Tisdagar kl. 13.30 och **torsdagar** kl. 10.00
Samling: Entrén till Sommarro

Stavgång

Onsdagar ojämn vecka, kl. 10.00
Samling: Tivolibadet i Tivoliparken

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer!

Tveka inte, stanna hemma vid minsta symtom!

Vi hjälps åt att hålla avstånd



