

Hej alla medlemmar!

Nu är det dags att komma igång och röra på sig!

Kom och "PROVA PÅ GRATIS" våra gymaktiviteter

2 september kl 9-12 Tumba Tennis & Padel

- kl 9 uppvärming och cirkelpass
- kl 10 sittgympa och padel
- vi tränar HLR på gymmet



**Kom och "PROVA PÅ GRATIS" vår hjärtanpassade rörelseglädje.
Start 3 september kl 18-19 Tumba Idrottshus, tisdagar**



Läs mer på

<https://www.hjart-lung.se/foreningar/stockholm/lokalforeningar/botkyrka-salem/>

VÄLKOMNA!