



Stark och säker! Träning för balans och styrka

Tillsammans utför vi enkla övningar för att förbättra balans och styrka till härligt medryckande musik! Kom i lediga, lätta kläder och skor för rörelse.

Tisdagar och torsdagar kl. 10.30–11.30

Seniortorget, Renmarkstorget 15

Måndagar klockan 10.00–11.00

Nolia arena, Remontstråket 1

UMEÅ
KOMMUN



www.umea.se/seniortorget