



## **Södra Råda Bygdegårdsförening bjuder in till kostnadsfri motionsgympa i Bygdegården**



**Vi är i stora och lilla salen och kör ett lugnare pass i ena lokalen och ett fartigare i andra salen**

**Var och en tränar efter sin egen förmåga**

**Vi kopplar upp oss via webben och visar rörelserna på filmduken och TV:n**

**Om du har tag med yogamatta/liggunderlag, annars finns det några mattor på bygdegården som ni kan låna**

**Vi startar torsdagen den 16 september kl. 18.00 och fortsätter efterkommande torsdagarna tom 2 december**

**Vid 19-tiden avslutar vi med fika för den som vill, bygdegården står för kaffe/te/saft, deltagarna tar med eget fikabröd**

**I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan**

**Välkomna både ung som gammal, kille och tjej**