

# SENIOR I NACKA

## HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER I SOMMAR



### KOSTNADSFRI GENOMGÅNG AV UTEGYM

Träna ben, bål och balans på utegym – vi går igenom övningar som stärker och förebygger fall.

**Kocktorpssjön** 17 juni och 6 juli kl. 14.30

**Nyckelviken** 23 juni och 14 juli kl. 14.30

**Lillängen** 24 juni och 2 juli kl. 14.30

**Älta IP** 25 juni och 7 juli kl. 14.30

**Gröna dalen (Fisksätra)** 29 juni kl. 14.30

**Velamsund** 30 juni och 13 juli kl. 14.30

**Tattby** 1 juli och 29 juli kl. 14.30

### PROVA PÅ SKOGSBAD KOSTNADSFRI

**Tollare** 22 juni kl. 14.30. **Fisksätra** 29 juni kl. 10.30  
+ lunch (självkostnadspris) för den som vill.

**Velamsund** 30 juni kl. 10.30 + lunch.

**Nyckelviken** 14 juli kl. 10.30 + lunch.

För intresseanmälan och mer information, kontakta [aldrekoordinator@nacka.se](mailto:aldrekoordinator@nacka.se) eller ring 070-431 76 00.

VÄLKOMNA!