



Naisten kuntosaliryhmä

**Tervetuloa Naistarin ja DIDARin järjestämään kuntosaliryhmään
Hervannan GoGo-kuntosalille!**

**Jos kaipaat päiviisi sisältöä ja tykkäät liikkua, lähde yhdessä
tutustumaan kuntosaliharjoitteluun. Sinun ei tarvitse osata
mitään, opetellaan yhdessä ja löydetään liikunnan ilo.**

**Osallistuminen on Sinulle maksutonta. Tarvitset vain mukaan:
pyyhe, juomapullo ja sisäliikuntakengät. Ryhmän ohjaajana toimii Tatiana
Turunen**

- **Aika: Joka tiistai 3.9 -18.12.2018 välisenä aikana**
- **Kokoonnumme Naistarilla osoitteessa: Lindforsinkatu 4, Tampere klo. 09:30,
josta kävelemme yhdessä GOGO kuntosalille**

TERVETULOA MUKAAN!!

Lisätiedot :

Kirsti Viljanen/ Naistarin yksikönjohtaja 050 3846 491

Sari Mattila/ DIDARin kriisityöntekijä puh. 045 1411888



**Setlementti
Tampere**