



Naisten kuntosaliryhmä syyskuu 2020

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** 1.9. - 15.12.2020 välisenä aikana
- Kokoonnumme Naistarilla klo 09:30 osoitteessa Lindforsinkatu 4, Tampere, josta kävelemme yhdessä GOGO:n kuntosalille

TERVETULOA MUKAAN!

Lisätiedot:

Tatiana Turunen/ Naistari puh. 03 3178 583

Sari Mattila/ DIDARin kriisityöntekijä puh. 045 1411888