



# GUBBYOGA MED STRETCH!



30 minuter med rörlighetsövningar för stela gubbar.  
Perfekt för dig som känner dig stel i rygg, höft, baksida lår m.fl. muskler.  
Kom och kör ett enkelt pass med vår gymcoach Emelie. Alla gubbar kan delta!  
Härligt att få ett rörligare 2025 med mindre muskelstelhet!

**MÅNDAGAR 10.55-11.25**

**Välkommen!**

