

FRISKVÅRSDAG !

Tvärskogs skolan

Den 22 april

PROGRAM

- 10.00 Samling & nedvarvning
- 10.15 Yoga med Johanna Lind
- 11.30 Kycklingwrap från Påryds Lantcafé
- 12.00 ” Från Säng till Succé” föreläsning med Mia Petersson
- 13.00 Svettigt dansinspirerat träningspass
- 14.00 Avslut

Anmälan o meddelande om matintoleranser
senast den **18 april** till;

Helena F 070-893 79 01, Anna BD 070-349 72 73
el Marie A 073-851 65 63

Ta gärna med en yoga matta och en kompis!

Kostnad: 100:-

(kontanter el swisha 123 369 86 10,
märk m FD +namn)

Det kommer att finnas möjlighet att titta på och prata
med Mia om Forevers produkter under dagen. Aloe
Vera mm.

Hjärtligt Välkomna
Tvärskogs IF Gymnastiksektionen