

MÅ BRA-DAG

Hörselförening i Karlebynejden

4.9.2024 KL.09.30-14.00

Karleby simhall

Handduk och baddräkt är det som behövs för komma med på en riktigt Må Bra-dag i Karleby Simhall VesiVeijari. Må Bra-dagens tema är fysisk aktivitet och återhämtning och består av föreläsning, vattengymnastik, simning och bastubad. Det är viktigt att hitta balans mellan fysisk aktivitet och återhämtning och framförallt i sådan form som passar bäst för en själv. Dagen avslutas med en gemensam lunch i simhallens restaurang Café Eden.

Dagen ordnas i samarbete med Folkhälsan och från Folkhälsan deltar Anna-Lena Blusi som är sakkunnig inom fysisk aktivitet och återhämtning.

Må Bra-dagen är avgiftsfri och det finns ett begränsat antal platser.

Anmäl senast 19.8.2024 till

jennifer.augustsson@horsel.fi eller på

050 314 0015

