



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 7.1. - 26.5.2020 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

