



Motions-och trivseldag onsdagen 29.5.2024 på Backby gård i Esbo

9.00	Avfärd från busshållplatsen vid Kiasma Ett dagrum står till vårt förfogande vid ankomsten
10.30-11.30	Vattengymnastik
12.00-13.00	Buffélunch
13.15-14.30	Stavgång med Amanda Rimpilä; uppvärmning > stavgång > stretchning. Stavar finns att låna men tag gärna med egna.
14.45	Kaffe med bulle
15.30	Hemfärd

Motionsdagen leds av idrottsinstruktör **Amanda Rimpilä**.

Anmälan senast fredag 17.5 till Malin Tapper, marielouise.tapper@gmail.com

eller 040 515 1861.

Priset för medlemmar är 25 euro/person, för ickemedlemmar 35 euro/person, vilket är priset på lunchen och kaffet. Föreningen betalar övriga kostnader.

Avgiften betalas in på föreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 senast fredag 17.5.

Uppge också ditt eget telefonnummer, tack!

Glöm inte baddräkt och handduk!

Meddela också om du har specialdiet.