

Välkommen till NORRVALLA

Där välmående står i centrum!



Välkommen på en uppfriskande och givande må bra-dag på Norrvalla!

Söker er förening en härlig **utflykt** fylld av gemenskap, **rörelseglädje** och ny inspiration?

Bjud in medlemmarna till en skräddarsydd må bra-dag hos oss.

Vi skapar en trivsamt dag som kombinerar **lättisam motion**, intressanta insikter och god mat i en trygg och **välkomnande miljö**.

Dagen anpassas helt efter er grupps önskemål och behov.

Pris från 35 euro / person

Förslag på program

10.00 Kaffe och smörgås i Elsas kök, presentation om Norrvalla

10.30 Aktivitet (välj mellan skonsam och stärkande stoljumpyppa, käppjumpyppa, fartfylld cirkelträning, ledd gymträning eller uppfriskande vattenjumpyppa i vår simhall.)

12.00 Lunch i Elsas kök

13.00 Föreläsning (t.ex. hjärnhälsa och välmående)

14.30 Eftermiddagskaffe och hemfärd



Camilla Staffans

camilla.staffans@folkhalsan.fi
050 582 9428



Victor Ohlis

victor.ohlis@folkhalsan.fi
050 345 8974

Läs mer på våra hemsidor och ta kontakt och fråga mer!



www.folkhalsan.fi/norrvalla



Vöråvägen 305, 66600 Vörå



06 383 1012 norrvalla@folkhalsan.fi



Folkhälsan Norrvalla



[folkhalsannorrvalla](https://www.instagram.com/folkhalsannorrvalla)