SENIORERNA Kvarnen

Välkomna till Hälsodag i Långasand torsdag 15 maj 2025

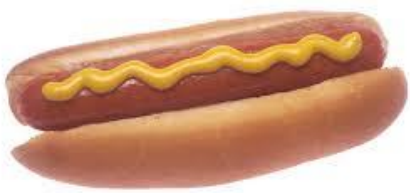
Vi samlas vid stora parkeringen mot stranden kl. 10:00

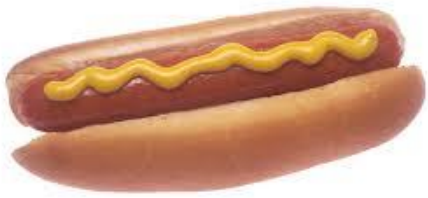
(Längst ner på Långasandsvägen)



Uppvärmning med Olga från Friskis & Svettis

Därefter tar vi en promenad mot Suseåns mynning, eller om du vill, gör en kortare promenad. Det finns många slingor.





Vi bjuder på korv och grillning:
Grillmästare Per P. grillar under tiden vi vandrar.

Ta gärna med egen dricka. Vi håller med kaffe och kaka/bulle.



Frågesport i samband med korvgrillningen. (Ta gärna med penna)

Välkomna!

Ett arrangemang av SPF - Kvarnen