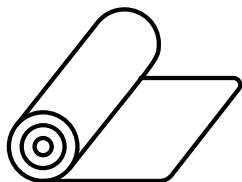


## Det här gör vi på onsdagar:



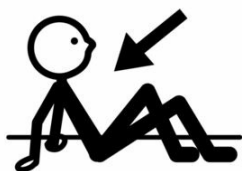
Vi kommer in i gymnastiksalen och tar en matta.  
Vi väljer en plats att vara på. Vi lägger mattan på golvet,



Vi börjar med att stå upp eller sitta ner och säga hej.  
Man kan sitta på golvet på en yogamatta eller på en bänk.



Vi gör olika rörelser som kroppen mår bra av.  
Mjuka rörelser och rörelser som vi blir starka av.  
Alla gör som man själv kan - helt efter sin egen förmåga.



Vi lägger oss ner på mattan, om man vill, och lyssnar på lugn musik.  
Vi övar på att slappna av i kroppen.



Vi pratar lite med varandra och säger hejdå.