

INBJUDAN

KURSEN "HÄLSOSAM MAT" FORTSÄTTER!!



Tillsammans lagar vi enkla "nyttiga" maträtter. Om det finns tid kommer jag att guida er till en skön avslappning, göra enkla Qigongrörelser eller vi dansar till musik. Vi avslutar varje träff med en fika.

Under våren kommer vi att träffas fem gånger på **torsdagar**
21 februari, 7 mars, 20 mars, 25 april, 9 maj

Tid: **kl.17.00 - 19.15**
Lokal: **Ventilgatan 5 i Karlstad**
Kursledare: **Carmen Kalemba**

Matavgift: **150:-kr, betalas in på FUB:s postgiro via Nordea före kursstart:**
Postgironummer: **54 23 84 - 3**

Om du är intresserad anmäl dig **senast 15 februari 2019** till Sofie på kansliet
tel. nr: **054-15 26 51 kl 10-14** eller via mail **info@fubkarlstad.se**.

Om du är laktosintolerant, glutenintolerant eller har någon annan matallergi meddela vid anmälan eller ring **Carmen 073-079 37 48**.

VÄLKOMMEN!

FUB Karlstad med omnejd