



Augusti månadsblad 2019 Träffpunkt Jämjö

Ons 31/7	9,30	Styrketräning ute.*
	10,15	Yinyoga ute.**
	12,00	Vi åker till Hallarums cafe. Samåkning.***
Ons 7	9,30	Styrketräning ute.*
	10,15	Yinyoga ute. **
	12,00	Vi åker till Hembygdsön i Holmsjö. Samåkning.***
Ons 14	10,00	Yinyoga i Fridlevstad.**
	11,30	Vi åker till Askunga Dovvilt. Samåkning.***
Ons 21	9,30	Styrketräning ute.*
	10,15	Yinyoga ute.**
	12,00	Vi åker till Dalskär. Samåkning.***
Mån 26	9,30-11,30	Lättgympa.*
Tis 27	9,30-11,30	Basgympa, fika.
Ons 28	9,30-10,15	Styrketräning.*
	10,15-11,30	Stolsyoga.**
	12,00	Vi åker till Utkiken. Samåkning.

* Medtag egen matta.

**Medtag egen matta, yogablock, kudde/filtar!

***Till utflykterna, meddela senast mån om du ska med!

Med reservation för ändringar.

Välkommen! Lena 0455-30 47 58

