



Februari månadsblad Träffpunkt Jämjö

Mån 5	9,30-11,30 13,30-15,30	Kom igång gympa. Fika Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 6	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 7	9,30-10,15 10,15-11,15 13,30-15,30	Styrketräning. Medtag egen matta! Yoga på stol. Medtag egen matta! Trivselcafe
Mån 12	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika.
Tis 13	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 14	9,30-10,15 10,15-11,15 13,30-15,30	Cirkelträning. Medtag egen matta! Yoga på stol. Medtag egen matta! Vi firas Alla Hjärtansdag med Ted Gärdestad.
Mån 19	9,30-11,30 13,30-15,30	Kom igång gympa. Fika. Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 20	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 21	9,30-10,15 10,15-11,15 13,30-15,30	Rörlighets-träning. Medtag egen matta! Stolsyoga. Medtag egen matta! Trivselcafe
Mån 26	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika.
Tis 27	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 28	9,30-10,15 10,15-11,15 13,30-15,30	Styrketräning. Medtag egen matta! Stolsyoga. Medtag egen matta! Trivselcafe

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58