



Februari månadsblad Träffpunkt Jämjö

Mån 4	9,30-11,00	Kom igång gympa.
Tis 5	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 6	9,30-10,15	Styrketräning, gummiband. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 11	9,30-11,00	Kom igång gympa.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. Medtag egen matta!
Tis 12	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 13	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Prova bibblans e-tjänster! Trivselcafe
Tor 14	14,00-16,00	It-cafe med Susanne.
Mån 18	9,30-11,00	Kom igång gympa.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. Medtag egen matta!
Tis 19	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 20	9,30-10,15	Rörlighets-träning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Underhållning med Sabina och Gert. Våfflor.
Mån 25	9,30-11,00	Kom igång gympa.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. Medtag egen matta!
Tis 26	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 27	9,30-10,15	Cirkelträning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Tor 28	14,00-16,00	It-cafe med Susanne.

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58

