



## Januari månadsblad 2018 Träffpunkt Jämjö

Mån 8	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika.
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 9	9,30-11,30	Gympastart och fika
Ons 10	9,30-10,15	Styrketräning. <b>Medtag egen matta!</b>
	10,15-11,00	Yoga på stol. <b>Medtag egen matta!</b>
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 15	9,30-11,00	Kom igång gympa. Fika
Tis 16	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 17		<b>Träning inställt</b> <b>Trivselcafe inställt.</b>
Mån 22	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 23	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 24	9,30-10,15	Styrketräning. <b>Medtag egen matta!</b>
	10,15-11,00	Yoga på stol. <b>Medtag egen matta!</b>
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 29	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
Tis 30	9,30-11,30	Gympastart och fika.
Ons 31	9,30-10,15	Styrketräning. <b>Medtag egen matta!</b>
	10,15-11,00	Stolsyoga. <b>Medtag egen matta!</b>
	13,30-15,30	Trivselcafe

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58

