



Januari månadsblad 2019 Träffpunkt Jämjö
Vecka 3 startar vår träning igen

Mån 14	9,30-11,00	Kom igång gympa.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad.
Tis 15	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 16	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,00	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Vi spelar spel och fikar.
Mån 21	9,30-11,00	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad
Tis 22	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 23	9,30-10,15	Fotgympa. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 28	9,30-11,00	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad.
Tis 29	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 30	9,30-10,15	Cirkelträning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Promenad och fika.

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58

