



### Januari månadsblad 2020 Träffpunkt Jämjö

Mån 13	9,30-11,00	Kom igång gympa. Fika.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. **
Tis 14	9,30-11,30	Basgympastart och fika
Ons 15	9,00-10,00	Stolsyoga. **
	10,00-11,00	Styrketräning.*
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 20	9,30-11,00	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad.**
Tis 21	9,30-11,30	Basgympa och fika
Ons 22	9,00-10,00	Yinyoga.**
	10,00-11,00	Styrketräning.*
Mån 27	9,30-11,00	Kom igång gympa. Fika
Tis 28	9,30-11,30	Basgympa och fika
Ons 29	9,00-10,00	Stolsyoga.**
	10,00-11,00	Cirkelträning.*
	13,30-15,30	Trivselcafe

**\*Medtag egen matta!**

**\*\*Medtag egen matta, yogablock, kudde/filt!**

