

**Majbladet 2018**  
**Träffpunkt Jämjö**



Mån 7	9,30-11,30 13,30-15,30	Kom igång gympa och fika. Avslutning. Stolsyoga i Fridlevstad. <b>Medtag egen matta!</b>
Tis 8	9,30-11,30	Gympa och fika. Avslutning.
Ons 9	9,30-10,15 10,15-11,30 13,30-15,30	Styrketräning. <b>Medtag egen matta!</b> Stolsyoga. <b>Medtag egen matta!</b> Trivselcafe.
Mån 14	9,30 13,30-15,30	Promenad med styrketräning Kråkerumsrundan. Stolsyoga i Fridlevstad. <b>Medtag egen matta!</b>
Ons 16	12,00 13,30-15,30	Vårfest. <b>Föransmälan senast 9/5</b> Till självkostnadspris. Inga efteranmälningar. Frida Andersson underhåller.
Mån 21	9,30 13,30-15,30	Promenad med styrketräning runt Färskesjön. Samåkning. <b>Meddela om du kommer!</b> Stolsyoga i Fridlevstad. <b>Medtag egen matta!</b> Sista för terminen.
Ons 23	10,00	Friluftsdag vid Vassaslätt. <b>Föransmälan.</b> Mat och fika ingår.
Mån 28	9,00-11,30	Promenad med styrketräning på Torhamns udde. Samåkning. <b>Meddela om du kommer!</b>
Ons 30	10-16	Nostalgidagen Wämöparken. <b>Se separat info.</b>

**Med reservation för ändringar. Välkommen! Lena 30 47 58**

