



## November månadsblad

Ons 1 9,30-10,15  
10,15-11,00  
13,30-15,30

Mån 6 9,30-11,30  
13,30-15,30

Tis 7 9,30-11,30

Ons 8 12,00  
13,30

Mån 13 9,30-11,30  
13,30-15,30

Tis 14 9,30-11,30

Ons 15 9,30-10,15  
10,15-11,00  
13,30-15,30

Mån 20 9,30-11,30  
13,30-15,30

Tis 21 9,30-11,30

Ons 22 9,30-10,15  
10,15-11,00  
13,30-15,30

Mån 27

Tis 28 9,30-11,30

Ons 30

## Träffpunkt Jämjö

Styrketräning. **Medtag egen matta!**  
Yoga på stol. **Medtag egen matta!**  
Trivselcafe.

Kom igång gympa. Fika  
Stolsyoga i Fridlevstad

Gympa och fika

Höstfest. **Föranmälan senast 1 nov**  
Underhållning av Pia Karlsson och Andre Knutsson.

Kom igång gympa  
Stolsyoga i Fridlevstad.

Gympa och fika

Styrketräning. **Medtag egen matta!**  
Yoga på stol. **Medtag egen matta!**  
Trivselcafe. Vi gör adventskransar. **Medtag eget material!**

Kom igång gympa. Fika  
Stolsyoga i Fridlevstad

Gympa och fika.

Styrketräning. **Medtag egen matta!**  
Yoga på stol. **Medtag egen matta!**  
Adventskaffe, underhållning av Barbro Lundell.???

**Träning inställd**

Gympa och fika

**Träning inställd**

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58

