



November månadsblad 2019 Träffpunkt Jämjö

Mån 4	9,30-11,00	Kom igång gympa.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. **
Tis 5	9,30-11,30	Basgympa och fika.
	14,00-16,00	It-cafe med Susanne .
Ons 6	9,00-10,00	Yinyoga. Medtag egen matta, yogablock! **
	10,00-11,00	Styrketräning. Medtag egen matta! *
Mån 11	9,30-11,00	Kom igång gympa
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. **
Tis 12	9,30-11,30	Basgympa och fika
Ons 13	9,00-10,00	Stolsyoga. Medtag egen matta och yogablock! **
	10,00-11,00	Gummibandsträning. Medtag egen matta! *
	13,30-15,30	Underhållning med Eskil & Magnus. Fika.

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

Var god vänd blad



Fortsättning November månadsblad 2019 Träffpunkt Jämjö

Mån 18		Stängt pga planeringsdag.
Tis 19	9,30-11,30	Basgymna och fika.
	14,00-16,00	It-cafe med Susanne O
Ons 20	9,00-10,00	Yinyoga. Medtag egen matta och yogablock! **
	10,00-11,00	Specialträning. Rörlighet och styrka. Medtag ** egen matta och yogablock!
Mån 25	9,30-11,00	Kom igång gymna.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. **
Tis 26	9,30-11,30	Basgymna och fika.
Ons 27	12,00	Adventsfest. Se separat info - Föranmälan
	13,30	Underhållning av Barbro Lundell. Fika.
Tor 28	11-16	Julmarknad på Elineberg.

* Medtag egen matta!

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

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58