



Oktober månadsblad Träffpunkt Jämjö

Mån 2	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
Tis 3	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 4	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,00	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 9	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Trivselcafe
Tis 10	9,30-11,30	Gympa och fika
	14 - 17	Underhållning i Fridlevstad. Se separat info
Ons 11	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,00	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	14-16	It-cafe i samarbete med biblioteket.
Mån 16	9,30-11,30	Kom igång gympa
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 17	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 18	9,30-15,30	Pysselcafe hela dagen. Se separat info
Mån 23	9,30-11,30	Kom igång gympa
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 24	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 25	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,00	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	14-17	Teater med Mobergstema. Tvings Folkets Hus. Se separat inbjudan.
Mån 30	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
Tis 31	9,30-11,30	Gympa och fika.

