



## Oktober månadsblad Träffpunkt Jämjö

Mån 1	9,00-11,00	Basgympa o fika. <b>OBS tid och pass!</b>
Tis 2	14,00-17,00	Pubträff i Jämjö Folkets Hus. <b>Se info!</b>
Ons 3	9,30-10,15	Styrketräning. <b>Medtag egen matta!</b>
	10,15-11,30	Stolsyoga. <b>Medtag egen matta!</b>
	13,00-15,30	Lunch och mellanmålsalternativ. <b>Föranmälan Senast 1 okt.</b> Lena o Annika
Mån 8	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 9	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 10	9,30-10,15	Cirkelträning. <b>Medtag egen matta!</b>
	10,15-11,30	Stolsyoga. <b>Medtag egen matta!</b>
	13,30-15,30	Trivselcafe
Tor 11	14,00-16,30	Itcafe med Susanne.
Mån 15		<b>Stängt pga utbildning.</b>
Tis 16	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 17	9,30-10,15	Fotgympa. <b>Medtag egen matta!</b>
	10,15-11,30	Stolsyoga. <b>Medtag egen matta!</b>
	13,30-15,30	Vi gör bivaxljus. Annika och Lena
		<b>Var god vänd blad!</b>



Mån 22	9,30-11,30 13,30-15,30	Kom igång gympa Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 23	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 24	9,30-10,15 10,15-11,30 13,30-15,30	Styrketräning. <b>Medtag egen matta!</b> Stolyoga. <b>Medtag egen matta!</b> Trivselcafe
Tor 25	14,00-16,30	Itcafe med Susanne.
Mån 29	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
Tis 30	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 31	9,30-10,15 10,15-11,30 13,30-15,30	Postural träning. <b>Medtag egen matta!</b> Stolsyoga. <b>Medtag egen matta!</b> Musikfrågesport med Annika och Lena

**Med reservation för ändringar.**

**Välkommen!      Lena      30 47 58**