

Oktober månadsblad Träffpunkt Jämjö

Tis 1	9,30-11,30	Basgympa och fika.
Ons 2	9,30-10,15	Balansträning. *
	10,15-11,30	Stolsyoga**
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 7	9,30-11,00	Komigång gympa.
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. **
Tis 8	9,30-11,30	Basgympa och fika.
	14 - 16	It cafe med Susanne. Info från biblioteket.
Ons 9	9,30-10,15	Styrketräning.*
	10,15-11,30	Yinyoga. **
	13,30	Trivselcafe
Mån 14		Träning inställd.
Tis 15	9,30-11,30	Basgympa och fika.
Ons 16	9,15-10,15	Intervallträning. Obs tid!
	10,15-11,30	Stolsyoga. **
Mån 21	9,00-11,00	Basgympa och fika. OBS tid och pass!
	13,30-15,30	Yinyoga i Fridlevstad. **
Tis 22	12,00-15,00	Höstträff i Jämjö Folkets Hus. Se info.
Ons 23	9,15-10,15	Rörlighetsträning. * Obs tiden!
	10,15-11,30	Yinyoga. **
Mån 28	9,30-11,00	Komigång gympa.
Tis 29	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 30	9,30-10,15	Fotgympa.*
	10,15-11,30	Stolsyoga. **

*Medtag egen matta!

**Medtag egen matta, yogablock, kudde/filt

Med reservation för ändringar. Välkommen!

Lena 0455-30 47 58



