



September månadsblad Träffpunkt Jämjö

Mån 3	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 5	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 5	9,30-10,15	Styrketräning Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 10	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 11	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 12	9,30-10,15	Cirkelträning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolsyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Tor 13	14,00-16,30	It-cafe med Susanne.
Mån 17	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 18	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 19	9,30-10,15	Postural träning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Yoga på stol. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 24	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 25	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 26	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,30	Stolyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe

