

Aprils månadsblad Jämjö

Träffpunkt



| | | |
|--------|-------------|--|
| Tis 3 | 9,30-11,30 | Gympa och fika |
| Ons 4 | 9,30-10,15 | Cirkelträning. Medtag egen matta! |
| | 10,15-11,15 | Stolsyoga. Medtag egen matta! |
| | 13,30-15,30 | Trivselcafe |
| Mån 9 | 9,30-11,00 | Kom igång gympa |
| | 13,30-15,30 | Stolsyoga i Fridlevstad. Medtag egen matta! |
| Tis 10 | 9,30-11,30 | Gympa och fika |
| Ons 11 | 9,30-10,15 | Rörlighetsträning. Medtag egen matta! |
| | 10,15-11,30 | Stolsyoga. Medtag egen matta! |
| | 13,30-15,30 | Trivselcafe |
| Mån 16 | 9,30-11,00 | Kom igång gympa |
| | 13,30-15,30 | Stolsyoga i Fridlevstad. Medtag egen matta! |
| Tis 17 | 9,30-11,30 | Gympa och fika |
| Ons 18 | 9,30-10,15 | Styrketräning. Medtag egen matta! |
| | 10,15-11,30 | Stolsyoga. Medtag egen matta! |
| | 13,30-15,30 | Trivselcafe med Elvistema. |
| Mån 23 | 9,30-11,00 | Kom igång gympa |
| Tis 24 | 9,30-11,30 | Gympa och fika |
| Ons 25 | | Träffpunkt stängd. |
| Mån 30 | 10,00 | Promenad till Ådalen, korvgrillning och fika till Självkostadspris. Föranmälan senast 23/4. |

