



September månadsblad

Träffpunkt Jämjö

Mån 4	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 5	9,30-11,30	Gympa och fika

12-14september har vi friluftsdagar på serviceboende.

Mån 18	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
	13,30-15,30	Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 19	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 20	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,00	Yoga på stol. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe
Mån 25	9,30-11,30	Kom igång gympa. Fika
Tis 26	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 27	9,30-10,15	Styrketräning. Medtag egen matta!
	10,15-11,00	Stolyoga. Medtag egen matta!
	13,30-15,30	Trivselcafe

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58