



November månadsblad

Träffpunkt Jämjö

Mån 5	9,30-11,00 13,30-15,30	Kom igång gympa Stolsyoga i Fridlevstad
Tis 6	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 7	9,30-10,15 10,15-11,00 13,30-15,30	Styrketräning. Medtag egen matta! Yoga på stol. Medtag egen matta! Trivselcafe.
Tor 8	14,00-16,00	It-cafe med Susanne
Mån 12	9,30-11,30 13,30-15,30	Kom igång gympa Stolsyoga i Fridlevstad.
Tis 13	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 14	9,30-10,15 10,15-11,00 13,30-15,30	Styrketräning. Medtag egen matta! Yoga på stol. Medtag egen matta! Vi gör tvål. Se separat info.

Var god vänd blad



Mån 19	9,30-11,30 13,30-15,30	Kom igång gympa. Fika Stolsyoga i Fridlevstad
Tis 20	9,30-11,30	Gympa och fika.
Ons 21		Träffpunkten stängd.
Tor 22	14,00-16,00	It-cafe med Susanne
Mån 26		Träffpunkten stängd pga planeringsdag.
Tis 27	9,30-11,30	Gympa och fika
Ons 28	9,30-10,15 13,00 14,45	Stolyoga. Obs tiden! Medtag egen matta! Höstfest. Se separat info - Föranmälan Underhållning av Jukebox
Tor 29	11-16	Julmarknad på Elineberg.

Med reservation för ändringar.

Välkommen!

Lena

30 47 58