

Februaribladet Jämjö Träffpunkt 2020, Centrumvägen 7



Mån 3	9,30-11,00 13,30-15,30	Kom igång gympa. Yinyoga i Fridlevstad.**
Tis 4	9,30-11,30	Basgympa och fika.
Ons 5	9,00-10,00 10,00-11,00	Yinyoga.** Styrketräning.*
Mån 10	9,30-11,00 13,30-15,30	Kom igång gympa. Yinyoga i Fridlevstad.**
Tis 11		Träning inställd pga möte
Ons 12	9,00-10,00 10,00-11,00 13,30-15,30	Stolsyoga.** Gummibandsträning.* Trivselcafe. Hammarbyv 8
Mån 17	9,30-11,00 13,30-15,30	Kom igång gympa. Yinyoga i Fridlevstad.**
Tis 18	9,30-11,30	Basgympa och fika.
Ons 19	9,00-10,00 10,00-11,00	Yinyoga.** Styrketräning.*
Mån 24	9,30-11,00	Kom igång gympa.
Tis 25	9,30-11,30	Basgympa och fika.
Ons 26	9,00-10,00 10,00-11,00	Stolsyoga.** Intervallträning.*

***Medtag egen matta!**

****Medtag egen matta, yogablock, kudde/filt!**

Med reservation för ändringar. Välkommen! Lena 0455-30 47 58