

## Hösten 2023

Veckodag	Aktivitet	klockslag	övrig info	start	pris	
MÅNDAG	GÅGRUPP	10.30	Hel terminen	Året om	0:-	
	Jympa Jill / 12 st	10.00	Hel termin	4/9	400:-	
	SÖMN Ingela	13.00	5GGR	11/9	200:-	
	Hållbar Hälsa Anna	13.00	5GGR	6/11	200:-	
	Yoga 55+ / 12st	14.30-17.00	11 ggr	4/9, inleds med prova på pass	1000:-	
	Kvällsgympa Sanna / 12st	17.30	Hel termin	4/9	400:-	
TISDAG	Läsecirkel Ulla / 8 st	11.00-12.30	var 3:e v/5ggr	5/9	200:-	
	Medi yoga Åsa / 12 st	17.45	10ggr	19/9	1000:-	
ONSDAG	Jympa Jill / 12 st	10.00	Hel termin	30/8	400:-	
	Föreläsning/ 50 st	14.00	Hel termin	13/9 ojämna v	0:-	
	Café med tema	14.00	Hel termin	6/9 jämna v	Extra 30/8	
	Utegygmet Christine	17.30	10 gånger	30/8	0:-	
TORSDAG	PT träningsrum Christine	8-9-10	Hel termin	31/8	150kr	
	Utegympa Tessinparken Anki	10.30	Hel termin	Året om	0:-	
	Jympa Christine / 12 st	11.00	Hel termin	31/8	400:-	
	YOGA MINDFUL. Astrid 10st	16.00	10 ggr	31/8	1000:-	
FREDAG	MEDICINSK QIGONG Åsa/12	10.00	11 ggr	22/9, inleds med prova på pass	500:-	
	HLR-kurs / 8st	13.00	1 ggr/ tillfälle		250kr	
	Anki olika grupprogram lyfta o bära, medv andning, fallkurs, balans, yrsel / 12 st	13.00	1 ggr/tillfälle	20/10 Se särskilt schema	150kr	
Varje dag	TRÄNINGSRUMMET	8.00-15.00	Må-to	08.00-12.00	Fred	BOKAS 0:-