

Veckoaktiviteter våren 2026



Vecka 3 startar de flesta friskvårdsaktiviteterna

Måndagar

- 9.00. Cykling. Samling Equmeniakyrkan. 27/4, 25/5, 29/6, 27/7, 31/8 och 28/9.
- 9.00 och 10.00 Motionsgymnastik (Träna lokalen)
- 11.00. Lättgympa, sittgympa (Träna lokalen)
- 13.30 Stickcafé(Föreningslokalen) udda veckor. (start vec.3)



Tisdagar

- 8.15 - 9.00 Vattengympa
- 9.30 - 10.15 Vattengympa
- 11-13, 13-15, 15-17 Bowling
- 14.30. Kortspel. Föreningslokalen.

10.00-12.00 Expeditionen öppen

Onsdagar

- 10.00 Boule, Berghem. Vintern inne ,sommaren ute.
- 11.15.-12.00 Vattengympa
- 15.45-16.30 Vattengympa



Torsdagar

- 9.00 Långpromenad. Samling vid biblioteket. Start torsdagen den 15/1
- 9.30-10.15 Vattengympa.
- 16.30-17.15 Vattengympa

14.00-16.00 Expeditionen öppen



Fredagar

Lunch. 9/1, 13/2, 13/3 10/4 och 8/5.
Plats meddelas senare.

Sommartid har vi också Bangolf tisdagar kl. 17.00

Under våren har vi tänkt ha möten på
Expeditionen då vi tittar på filmer och pratar om olika tema.

HLR kommer under våren att genomföras.

Tider: 11/2 kl. 09.30 och 14.00

18/3 kl. 09.30 och 14.00

Anmäl till expeditionen den tid som passar dig.

Välkomna!

Samarbete mellan HjärtLung
och SPF
när det gäller promenaderna
och cyklingen.

Välkomna!