

FYSISKA AKTIVITETER

MÅNDAG

Boule kl 13.00

Boulebanan utmed Utegymmet

Hälsans Stig Nyborgstjärn.

LEDARE: Torbjörn Johansson

och Ingemar Lundberg

OBS!! UPPEHÅLL TILL

BÖRJAN AV JUNI 2023

MÅNDAG

STYRKETRÄNING

Fysioterapin Hälsocentralen

DAG och TID:

Måndagar 16.30-17.30

LEDARE: Rolf Lundmark och Göran Lundberg

TISDAG

STAVGÅNG

Start Bryggan/Laponiakåtan

utmed Nyborgstjärn.

DAG och TID:

Tisdag kl 10.00

LEDARE: Rolf Lundmark och Göran Lundberg

TISDAG

VARMVATTENBASSÄNGTRÄNING

Fastigheten Braxen.

Samma byggnad som

Äldreboendet Länsmansgården

En grupptid kl. 16.00 -17.00.

andra grupptidenkl. 17.00-18.00

LEDARE: Molly Mattsson

ONSDAG

RÖRELSEGLÄDJE

Galaxen, nedre våningen

Medborgarhuset

DAG OCH TID:

Onsdag kl 08.30

LEDARE: Ingrid Gardfjäll

TORSDAG

STYRKETRÄNING

Fysioterapin Hälsocentralen.

DAG och TID:

Torsdagar 16.00-17.00

LEDARE: Rolf Lundmark och Göran Lundberg