



AKTIVITETER AUGUSTI

Tallhöjdens träffpunkt Runstensvägen 13 Tel. 08-606 9201

Öppettider. Må-Tor 9.00-16.00 Fre. 9.00-15.30

Gymmets öppettider: Må-Fre. 9.00-15.

Öppettider café 9.00-15.00

Du är alltid välkommen under våra öppettider, vi har även tidsgivna aktiviteter nedan.

I samarbete med ABF

Vi har öppet som vanligt så välkomna in på en fika och umgås
Aktivitetserna startar V 34

MÅN
21/8

10:00-10:30

Zumba i samlings salen

11:00-11:30

Sittgympa inne i samlings salen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga

14:00-15:00

Qigong och Thai chi med Vasvja

- TIS 22/8 13:00-14:00** Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
- ONS 23/8 11:00-11:45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- 13:00-14:00** Önskemusik till kaffet. Vi lyssnar och önskar musik och fikar tillsammans
- TOR 24/8 11:00-12:00** Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen
- FRE 25/8 10:30-15:00** Välkomna på fredags fika
- MÅN 10:00-10:30** Zumba i samlingssalen
- 28/8**
- 11:00-11:30** Sittgympa inne i samlingssalen. Övningarna ger kondition och styrka samt koordination. Alla gör efter egen förmåga
- 14:00-15:00** Qigong och Thai chi med Vasvja
- TIS 29/8 13:00-14:00** Vi löser melodikryssset från Sveriges radio tillsammans inne på Tallhöjdens träffpunkt. Självklart fikar vi också. Välkomna!
- ONS 30/8 11:00-11:45** Styrka och balansträning. Vi jobbar med hantlar och tränar balans, träningspasset kan du göra ståendes eller sittandes. Tallhöjdens samlingssal.
- TOR 31/8 11:00-12:00** Bingo, alla är varmt välkomna att delta. inne i samlingssalen

ONS 23/8 10:00-12:00 Uppstart för Handarbetscirkeln

TOR 31/8 13:00-15:30 Uppstart för Lapplyckan

Välkomna in till Tallhöjdens café där vi har dagens smörgåsar och fika bröd m.m. Kom in och ta en fika, spela spel eller bara umgås med oss, vi har biljardspel, gym samt VR-glasögon m.m. välkomna.