

# Friskvård på Folkan ht-17

Datum	aktivitet	plats	tid
13/9	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
13/9	Löpning/promenad <small>med eller utan stavar</small>	Hemse elljusspår <small>Samling vid matsalen</small>	15.00-16.30
20/9	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
20/9	Prova på gym <small>Instruktör Dennis Cederlund visar gymmet</small>	Sudergym <small>samling vid matsalen kl 15.00 eller vid Sudergym (vid ICA) kl 15.10</small>	15.00-16.30
27/9	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
27/9	Thaiboxning med Liza Vikström	<b>JUMP</b> i Alva <small>samling vid matsalen 15.00</small>	15.00-16.30
4/10	Hemse stortorgdag		
11/10	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gullinsalen	15.00-16.00
11/10	Innebandy <small>Personal-deltagare</small>	Gympasalen	15.00-16.30
18/10	Ergonomi/stretching <small>Med naprapat Eddie Dubrehed</small>	Gympasalen	15.00-16.30
25/10	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
25/10	Simma	Simhallen <small>samling vid matsalen 15.00 eller vid simhallen 15.15</small>	15.00-16.30
	<b>Höstlov</b>		
8/11	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
8/11	Skridskor ishallen <small>Ta med egna skridskor om du har + hjälm</small>	<small>samling vid matsalen kl 15.00/ ishallen ca kl15.15</small>	15.00-16.30
15/11	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gullinsalen	15.00-16.00
15/11	Innebandy <small>Personal-deltagare</small>	Gympasalen	15.00-16.30
22/11	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
22/11	Reiki Healing <small>Med Elpida Apostolopoulou</small>	Gullinsalen	15.00-16.00
29/11	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00
6/12	Gympa, Rörelse-styrka-stretch	Gympasalen	15.00-16.00

**Samordnare Mona Dubrehed på allmänna linjen, tfn 0709-720 729**