

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Seniorgympa 09.30-10.30 Sportarenan Ledare: Amelie	Pilates 09.15-10.15 Sportarenan Ledare: Jessica	Bordtennis 09.00-10.30 Sportarenan Ledare: Sven	Seniorgympa 09.00-10.00 Sportarenan Ledare: Amelie	
Rörlighet/ balans/stretch 10.45-11.30 Sportarenan Ledare: Amelie	Gå-fotboll/ gå-innebandy 10.30-11.30 Sportarenan Ledare: Kjell	Pickleball 10.45-12.15 Sportarenan Ledare: Gunilla		
Pickleball 10.45-12.15 Sportarenan Ledare: Gunilla				

PS. Möjlighet till **gemensam fika** i caféet (självkostnadspris) finns efter varje aktivitet.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Seniorgympa 09.30-10.30 Björkekärr Ledare: Felicia	Seniorgympa 10.00-11.00 Gräfsnäsgrården Slotsskogen Ledare: Elisabet	Vattenträning 10.00-11.00 Kärre simhall (alt. Angered Arena) Ledare: Matti	Dansgympa 10.00-11.00 Landala sporthall Ledare: Sandra	Seniorgympa 11.00-12.00 Landala sporthall Ledare: Inger
Seniorgympa 12.15-13.15 Landala sporthall Ledare: Amelie		Cirkelträning 15.30-16.15 Majorna Ledare: Felicia		
Gå-fotboll (utomhus) 13.45-14.45 Heden Ledare: Amelie		Pickleball 18.00-19.30 Alelyckans sportcenter Ledare: Christian		
Parkour och utestyrka 15.00-16.00 Heden Ledare: Amelie				