

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
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	Lördag	Söndag
Seniorgympa 09.30-10.30 Björkekärr Ledare: Felicia	Seniorgympa 10.00-11.00 Gräfsnäsgården Slottsskogen Ledare: Elisabet	Vattenträning 10.00-11.00 Kärra simhall (alt. Angered) Ledare: Matti	Dansgympa 10.00-11.00 Landala sporthall Ledare: Sandra	Rörlighet/ balans/stretch 10.00-11.00* HOP, Backa Ledare: Selma		
Seniorgympa 12.15-13.15 Landala sporthall Ledare: Amelie		Gå-fotboll 10.00-11.00 Backa sporthall Ledare: Mona		Seniorgympa 11.00-12.00 Landala sporthall Ledare: Inger		
Gå-fotboll 13.45-14.45 Heden Ledare: Amelie		Cirkelträning 15.30-16.15 Majorna Ledare: Felicia				
Parkour och utestyrka 15.00-16.00 Heden Ledare: Amelie		Pickleball 18.00-19.30 Alelyckans sportcenter Ledare: Christian				

*Caféet i House of Possibilias, Backa, håller öppet på fredagar från klockan 11.00. Fika finns att köpa och vi bjuder på gratis kaffe.