# Gymnastik m m

**Kommunens kostnadsfria aktiviteter på Träffpunkt 86:an, Svartbäcksgatan 86 och Träffpunkt Nyby, Leopoldsgatan 5**

| | Dag | Tid | Ledare | Telefon |
|---|---|---|---|---|
| **Core** | | | | |
| 86:an | tisdag | 11.00-12.00 | Shahin Malekzadeh | 018-727 76 26 |
| | | | | |
| **Lättgymnastik med redskap** | | | | |
| 86:an | måndag | 10.00-10.45 | Marita Blomqvist | 018-727 65 19 |
| Nyby | onsdag | 09.30-10.15 | Carina Lundborg | 018-727 67 39 |
| | | | | |
| **Lättgymnastik utan redskap** | | | | |
| Nyby | måndag | 10.00-10.45 | Omed Tawfik | 018-727 48 84 |
| 86:an | onsdag | 10.00-10.30 | Marita Blomqvist | 018-727 65 19 |
| | | | | |
| **Gym – träna styrka och balans med individuella program** | | | | |
| Nyby | tisdag | 13.30-15.30 | Shahin Malekzadeh | 018-727 76 26 |
| | torsdag | 13.30-15.30 | Carina Lundborg | 018-727 67 39 |
| | Boka plats hos ledare som hjälper till med lämpligt träningsprogram. | | | |
| | | | | |
| **Linedance - nybörjare** | | | | |
| 86:an | tisdag | 09.30-10.15 | Marita Blomqvist | 018-727 65 19 |
| | | | | |
| **Linedance - fortsättning** | | | | |
| Nyby | torsdag | 11.00-12.00 | Carina Lundborg | 018-727 67 39 |
| | | | | |
| **Qigong** | | | | |
| Nyby | torsdag | 13.00-13.45 | Carina Lundborg | 018-727 67 39 |
| | | | | |
| **Yoga – Obs! Föranmälan på tel 018-727 76 68** | | | | |
| Nyby | tisdag | 10.00-11.30 | Elahe Sadeqhzadeh | |
| | | | | |
| **Zumba** | | | | |
| 86:an | tisdag | 13.15-14.15 | Carolin Holmberg | 018-717 55 95 |
| Nyby | onsdag | 10.30-11.30 | Carina Lundborg | 018-727 67 39 |

---

| | | |
|---|---|---|
| **Snickeri** | | |
| Nyby | Snickerilokal | Introduktion: Mats Gabrielsson 018-25 19 94 |