



AKTIVITETSPLAN FÖR SPF SENIORERNA I VILHELMINA 2023

Måndagar	kl 13.00	Linedance, F.H
Måndagar	kl 15.00	Vattengymnastik
Tisdagar	kl 10.00	Styrketräning, FH
Tisdagar	kl 13.00	Promenad/Stavgång Start F.H
Tisdagar	kl 14.00	Udda veckor. Fika på Stenmans 35 kr
Onsdagar	kl 13.00	Boccia/Boule inomhus FH
Torsdagar	kl 10.00	Sofia Åhmans lättgympa, Vuxenskolan
Torsdagar	kl 13.00	Bowling
Fredagar	kl 11.30	Lunch 1:a fredagen varje månad på hotell Vilhelmina . Förutom den fredagen den 17 mars och fredagen den 21 april kl 12.00 då är det bokad 20 platser på Restaurang Malgomaj . Pris 125 kr. Anmälan till IB Sjölin 070/369 15 13 senast onsdagen innan

ÖVRIGT

7 Feb Webinarium/bedrägeri
9-11 www loppis
28 mars Bagarstugan
8-12 maj Hälsovecka
Lunch Wilma Asyl
Luncher rest. Malgomaj
Vinprovning
Resa till Arjeplog/juni

MEDLEMSMÖTEN

28 feb/ Årsmöte
22 mars
19 april
31 maj
23 augusti
20 sept
25 okt
15 nov
5 dec/julgröt

Vi finns på SPF hemsida – Facebook – SPF-app

