

Vi hälsar våra medlemmar med vänner välkomna till vårens aktiviteter, i utemiljö där vi håller avstånd.

Följande aktiviteter finns upplagda under fliken "Aktiviteter" på hemsidan.

Våra Kultur-o motionsvandringar inleds den 11 maj med en vårvandring runt Ändsjön. Vi får hjälp med att identifiera vårens fåglar av en expert. Vi förhöjer vandringen med hjälp av stavar,matsäck,kikare och ev. Hörapparat. Vi samlas kl 17.45 vid Skidleken Frösön.
Ingen anmälan.

Välkommen den 18 maj till en eftermiddag med trevliga och lättsamma aktiviteter. Vi samlas i Surfbukten (på Frösön mellan bil och gångbron) kl 13 och inleder med att Friskis & Svettis visar roliga och enkla styrkeövningar perfekta att göra under promenader.

Kl 14 startar tipspromenaden som avslutas med fika och prisutdelning.

Du tar med egen dryck, föreningen bjuder på smörgås och frukt.

Anmälan senast den 15 maj till: Gunhild By 070-2961178 eller Kristina Andersson 070-3742665.

Den 1 juni kl 14 har medlemmarna möjlighet att "prova-på" träningen "Utefys soft".
(<https://www.friskissvettis.se/traning/tranaute/utefys-soft>
Tränare från F&S leder passet. Plats: gräsplanen utanför F&S på Frösön.

Dessutom vill vi tipsa om "Online träning" som Friskis & Svettis lagt upp på sin hemsida.
(<https://www.friskissvettis.se/stockholm/onlinetraning>)

Boule spelas som vanligt på Lövsta IP Frösön, måndagar och torsdagar kl 11-14. Klot finns att låna för den som vill prova på boule.

Vid frågor kontakta Björn von Essen 073-021 52 59

Vi samarbetar med Studieförbundet vuxenskolan.