



Hamneda SPF

Här kommer höstens program 2025

Hoppas ni alla har haft en skön sommar, vädret har ju visats sig på sitt allra bästa humör och nu kan vi se fram emot en intressant höst med varierande väder och olika aktiviteter och till och med ett par nyheter!

Bland annat undrar Ethel om det finns intresse att börja med **Qi Gong**. Kanske kan vi vara i skolans gymnastiksal! Fundera på detta, det skadar inte att röra på sig, hälsan är det viktigaste som finns och med mjuka, lugna rörelser kan alla vara med!

Gåfotboll! Efter vårens tokroliga spel på fotbollsplanen i Hamneda så är intresset väckt både hos damer och herrar! Gå, inte springa gäller! Även här gäller det att röra på sig, alla kan vara med och ha roligt!

Simma! Vi simmar varje måndag morgon i simhallen i Ljungby! Gratis!

Bowling! Vi bowlar varje torsdag i bowlinghallen i Markaryd, välkomna!

På baksidan hittar du alla planerade aktiviteter fram till jul. Som vanligt skickar Inga ut kallelser per SMS en vecka innan och anmälan som vanligt till Ethel på 072-7150004.

Tänk på att ändringar, t.ex. datum och klockslag kan ändras, kolla noga i kallelserna!

Tänk positivt och var glad, livet blir lättare och allt blir roligare!

Hälsningar Styrelsen Hamneda SPF

