

Måndagar

Bowling kl.13.00

Wåxnäshallen i Karlstad

Kerstin Wallin 073-829 4020

kerstinwallin@telia.com

Tisdagar

Gympa/Lättmotion

ECG Arena

Industrigatan

Ring Anette 0554 270 270

Måndagar - Torsdagar

Yogaakademien

Hagagatan 12

Anmälan/kontakt Helena Karlsson

070-300 16 09

Torsdagar

Sittgympa/stretching och balans

Kl. 10.30 Närhetens kyrka

Ring Anette 0554 270 270



Information finns löpande på hemsidan
<https://www.spfseniorena.se/distrikt/varmlandsdistriktet/foreningslista/spf-seniorena-kilsbygden/>
och i vårt glasskåp på Storgatan 4! samt SPF appen.