

SPF friskvårdsvecka 2024-05-20 - - 24

Dag	Aktivitet	Ledare	Plats	Utrustning	Startar kl
Mån fm 20/5	Ordinarie Boule	Nils-Göran	Vegby 	Klot o Fika 1)	Anmälan före kl 0930
Mån fm	Promenad Kort/Lång runda	Birger E	Lilla Torg		Kl 0900
Mån em	Mjukgympa	Birgitta E Ewa 	Kulturhuset	Ev Liggunderlag	Kl 1400 1)
Tis fm 21/5	Orientering gång	Hans S	Lilla Torg		Kl 1000
Tis em	Balans, Smidighet o Styrka	Gunnel B	Lekparken		Kl 1400 1)
Ons fm 22/5	Vattengympa 	Elsie Lotta	Alvesta simhall	Badkläder duschhandduk hänglås	Avresa lilla torg kl 0845
Ons em	Gåfotboll	Karl-Erik	Moheda IF		Kl 1400 1)
Ons em	Yoga	Elsie Anna-Britta	Logen Moheda	Liggunderlag Filt, kudde	Kl 1400
Tors	Trafikdag	Alvesta SPF Karl-Erik	Kronobergshed mm		
Fre fm 24/5	Promenad Kort/Lång runda	Birger E	Lilla Torg		Kl 0900
Fre em 24/5	Tipspromenad Kostinformation Stegräkning Lotteri Summering	Jan Anna-Britta Kjell B Nils-Göran Bo	Sommarladan Hembygdsparken	Eget fika 1)	Kl 1400

1) Eget fika!



Information om aktiviteterna presenteras på månadsmötet den 25 april

SPF Förbundet genomför en stegtävling under aktivitetsveckan.

SPF Moheda lottar ut ett litet pris vid varje aktivitetstillfälle samt för stegtävlingen. Steg anges på tipslappen, vid fredag fm träffen.