

Friskvård i SPF höstterminen 2026

Seniorgympan i Åkerbogården startar kl.09.30 den 7 sep och fortsätter 15 måndagar t.o.m den 14 dec.

Vi tänker också genomföra 10 promenader under sep. okt. nov. på olika platser och spår.

Linghem	3 sep	torsdag	10.00
Ekängen	30 sep	onsdag	10.00
Vidingsjö	7 okt	onsdag	10.00 Vi fikar i serveringen två olika spår 2,5 km och 5 km
Ryd	15 okt	torsdag	10.00
Bankekind	21 okt	onsdag	10.00 badplatsen
Landeryd	29 okt	torsdag	10.00 hembygdsparken
Askeby Holmen	4 nov	onsdag	10.00
Hackefors Åbysäcken	11 nov	onsdag	10.00
Gistad	19 nov	torsdag	10.00
Bankekind	25 nov	onsdag	10.00 (fika självkost.pris)

Eget kaffe medtages vid varje tillfälle utom vid promenaden i Vidingsjö den 7 okt. och i Bankekind den 25 nov.

Boul spelas också på tisdagar kl.10.00 på Himnavägen jämna. Mittemot ICA butiken.

Bridge måndagar kl.10.00 i Åkerbogården (startar den 7 sep).

Vid frågor, ring Jan-Åke på 070-8353006