OKTOBER 2026

KUNGSHOLMEN - TRÄNINGAR OCH AKTIVITETER

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
41 5–11 okt	**10.10** EGO-stunden - yoga **11.00** Styrketräning: Senior Power **14.30** Körsång för **ALLA** 	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen **11.00 Nystart:** Gympa med Annika	**13.00-18.00** Bridge	**13.30** Boule 		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen Se separat anslag
42 12–18 okt	**10.10** EGO-stunden - yoga **11.00** Styrketräning: Senior Power. ALLA är välkomna att delta efter sin förmåga, sittande eller stående. **14.30** Körsång för **ALLA**	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen  **13.15** Opera- och pianokonsert – Ukraina och kärlek, med efterföljande höstfest Se separat anslag.	**13.00-18.00** Bridge	**13.30** Boule		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen 
43 19–25 okt	**10.15** EGO-stunden - yoga **11.00** Styrketräning: Senior Power **14.30** Körsång för **ALLA**	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen **11.00** Gympa med Annika		**13.30** Boule		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen
44 26 okt-1 nov	**10.15** EGO-stunden - yoga **11.00** Styrketräning:  Senior Power **14.30** Körsång för **ALLA**	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen **13.30** Tårtbuffé för årets jubilarer. Inbjudan skickas ut. 		**13.30** Boule		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen

Alla träningsgrupper förutom handträningen är i Pastellen