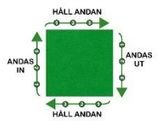
NOVEMBER 2026

KUNGSHOLMEN - TRÄNINGAR OCH AKTIVITETER

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
45 2–8 NOV	• **Yoga med Elin:** ***INSTÄLLT IDAG*** ***11.00*** *Styrketräning: Senior Power* ***14.30*** *Körsång för* ***ALLA*** 	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen **11.00** Gympa med Annika 	**13.00-18.00** Bridge	**13.30** Boule 		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen Se separat anslag
46 9—15 NOV	**10.10** Yoga med Elin • **Styrketräning:** ***Senior Power*** ***INSTÄLLT IDAG*** **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
47 16–22 NOV	• **Yoga med Elin + Styrketräning:** ***INSTÄLLT IDAG*** **14.30** Körsång för **ALLA**	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen • Gympa ***INSTÄLLT IDAG*** **13.30 FÖRELÄSNING** med Elin och Annika: *Andas! Hur svårt kan det vara?*  	**13.00-18.00** Bridge	**13.30** Boule		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen 
48 23-29 NOV	**10.10** Yoga med Elin **11.00** Styrketräning: Senior Power 	**13.00** Boule	**10.00** Handträningsgrupp i Sällskapsvåningen. **Elin deltar**. **11.00** Gympa med Annika		**13.30** Boule		**14.00** ”En kopp tillsammans” i Sällskapsvåningen

Alla träningsgrupper förutom handträningen är i Pastellen