

Tora höstterminen 2018

13 augusti – 14 december

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
|--|---|--|--|---|
| Öppet 8.30-15.30 | Öppet 8.30-15.30 | Öppet 8.30-12.30 | Öppet 8.30-14.30 | Öppet 8.30-15.30 |
| FRUKOST 8.30-9.30 | FRUKOST 8.30-9.30 | FRUKOST 8.30-9.30 | FRUKOST 8.30-9.30 | FRUKOST 8.30-9.30 |
|  <p>Qi-gong 9.15-11.30 Eva-Marie Ej 3/9</p> | <p>Konstprojektet 10.00-12.00</p>  <p>Start 28/8</p> |  <p>SKÄRHOLMSBADET vid badet 09.45 Friskvård för alla Start 22/8</p> |  <p>Textilverkstad 09.15-11.30 Astrid Start 6/9</p> |  <p>Smycken & pyssel 09.15-11.30 Ingeborg Ej 7/9 och 31/8</p> |
| | |  <p>Yoga 10.00 - 11.30 Eva-Marie Ej 5/9</p> |  <p>Vegetarisk matlagning 09.15-12.15 Gabriel Ej 6/9</p> |  <p>STAVGÅNG 10.00 - 11.00 Friskvård för alla</p> |
| L 11.35 - 12.05 | U 11.35 - 12.05 | N 11.35 - 12.05 | C 11.35 - 12.05 | H 11.35 - 12.05 |
|  <p>Konst 12.30-14.45 Rose</p> |  <p>Kör & sång 13.00-15.15 Ingrid Start 21/8 Ej 4/9</p> | |  <p>Latin dansmix 12.30-14.00 Ingeborg Ej 6/9 och 30/8</p> |  <p>FREDAGSHÅNG 13.00 Aktivitet för alla</p> |
| | <p>Träning i Kravattens lokaler 15.00-16.00</p>  | |  <p>STYRKETRÄNING Västertorpshallen 15.00-16.30 Friskvård för alla</p> |  <p>LÖRDAG Varannan vecka Naturcirkel Start 18/8</p> |

DELTAGARMÖTE kl. 12.30

Fredag 31 Augusti Fredag 21 September Fredag 26 Oktober Fredag 30 November Fredag 21 December

Datakurs på nätverket.

Nätverkets lokaler ligger vid Telefonplan. Telefonvägen 30. Anmälan görs till Tora.

ÖPPETTIDER HÖSTEN 2018

AKTIVITETS- & TRÄFFLOKALEN TORA

Torsten Alms gata 42-44, 126 51 Hägersten
tel. 508 22 944

Måndag 8.30–15.30

Tisdag 8.30–15.30

Onsdag 8.30–12.30

Torsdag 8.30–14.30

Fredag 8.30–15.30

erika.wilhelmsson@stockholm.se
mauricio.videla@stockholm.se
tina.hahmo@stockholm.se

Hälsocoacher: Eva Brusbäck 076 12 22 651
Anna Persson 070 1223432

ÄNDRINGAR KAN FÖREKOMMA. SE ANSLAG I LOKALEN.

Välkomna önskar Erika, Marre och Tina