

På nästa sida finns kompletterande information till grundschemat!

Måndagar	Tisdagar	Onsdagar	Torsdagar	Fredagar
10.00-16.00 Öppet för fika och umgänge	10.00-16.00 Öppet för fika och umgänge	10.00-16.00 Öppet för fika och umgänge	10.00-16.00 Öppet för fika och umgänge	10.00-16.00 Öppet för fika och umgänge
10.00-12.00 SeniorNet	10.00-12.15 Slott runt Mälaren <i>start 24/1, jämna veckor</i> 10.00-12.15 Passion för livet <i>start 13/3, ojämna veckor</i>	10.00-12.00 SeniorNet 10.00-12.00 Trädgårdsgruppen <i>Start 25/1, jämna veckor</i>	10.00-12.00 SeniorNet	10.00-12.00 SeniorNet
10.30-11.00 Styrka & balans (gruppträning) <i>Nybörjarnivå</i>	10.00-11.00 ChiBall	10.30-11.00 Styrka & balans (Introduktion av stationer)	10.00-10.30 Qigong	10.30-11.00 Mjuk afrikansk dans <i>Nybörjarnivå</i>
11.00-12.00 Styrka & balans (gruppträning) <i>Fortsättningsnivå</i>	11.15-12.15 ChiBall	11.00-12.00 Styrka & balans (Stationsträning)	11.00-11.45 Sittgympa	11.00-12.00 Mjuk afrikansk dans <i>Fortsättningsnivå</i>
13.00-14.30 Våga prata engelska <i>10 måndagar, start 30/1</i>	13.00-15.30 Datakurs	13.00-15.30 Datakurs	12.30-15.30 Positiv utveckling <i>5 torsdagar i mars, start 1/3</i>	12.30-15.00 Datakurs
	14.00-14.45 Latino Puls <i>Nybörjarnivå</i>	13.00-15.00 Lill-lördag Sällskapsdans	13.00-14.00 Täby seniorcenters torsdagstimme – öppen information från Täby kommun, se separat program) <i>Start 2/2</i>	13.00-14.00 Seniorgympa
	15.00-15.30 Avslappning		14.30-15.30 Orientalisk dans <i>Nybörjarnivå</i>	14.00-16.00 HÄRLIGA FREDAG, <i>ojämna veckor</i> FILMFREDAG, <i>jämna veckor</i>