














# Tora höstterminen 2019

## 19 augusti – 20 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><b>Qi-gong</b> 9.15-11.30 Eva-Marie</p>	<p><b>Hälsopåret</b> 9.30-11.30</p> 		 <p><b>Textilverkstad</b> 09.15-11.30 Astrid, start den 5/9</p>	 <p><b>Smycken &amp; pyssel</b> 09.15-11.30 Ingeborg Start den 30/8</p>
 <p><b>SKÄRHOLMSBADET</b> vid badet 09.45 Friskvård för alla. Start 2 september</p>			 <p><b>Vegetarisk matlagning</b> 09.15-12.15 Gabriel</p>	 <p><b>STAVGÅNG</b> 10.00 – 11.00 Friskvård för alla</p>
<b>L</b> 11.35 - 12.05	<b>U</b> 11.35 - 12.05	<b>N</b> 11.35 - 12.05	<b>C</b> 11.35 - 12.05	<b>H</b> 11.35 - 12.05
 <p><b>Konst</b> 12.30-14.45 Rose</p>	 <p><b>Kör &amp; sång</b> 13.00-15.15 Ingrid</p>		 <p><b>Latin dansmix</b> 12.30-14.00 Ingeborg, start den 29/8</p>	 <p><b>FREDAGSHÅNG</b> 13.00 Aktivitet för alla</p>
			 <p><b>STYRKETRÄNING</b> Västertorpshallen 15.00-16.30 Friskvård för alla</p>	 <p><b>LÖRDAG</b> Varannan vecka Naturcirkel</p>

## DELTAGARMÖTE kl. 12.30

Fredag 30 Augusti    Fredag 27 September    Fredag 25 Oktober    Fredag 29 November    Fredag 20 December

### Datakurs på nätverket.

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

# ÖPPETTIDER HÖSTEN 2019

## AKTIVITETS- & TRÄFFLOKALEN TORA

Torsten Alms gata 42-44, 126 51 Hägersten

tel. 508 22 942/44

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](mailto:erika.wilhelmsson@stockholm.se)

[mauricio.videla@stockholm.se](mailto:mauricio.videla@stockholm.se)

[tina.hahmo@stockholm.se](mailto:tina.hahmo@stockholm.se)

Hälsocoacher: Eva Brusbäck 076 12 22 651

Anna Persson 076 1223432

**ÄNDRINGAR KAN FÖREKOMMA. SE ANSLAG I LOKALEN.**

Välkomna önskar Erika, Marre, Rickard och Tina