

# FYSSforum's GRUPPSHEMA

## Höstterminen 2019



TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
11-12	<b>MediYoga för återhämtning</b> 11.00-12.15 (75 min) Krukmakargatan 3				
11-12	<b>Lugn yoga/Basal Kroppskännedom</b> Götgatan 11				
12-13			<b>Fot &amp; Balans</b> Tellus Fritidscenter Lignagatan 8		
13-14	<b>Rak i ryggen</b> Götgatan 11				<b>Alla Kan-gymna</b> Mariatorget 5
14-15	<b>FysioYoga på stol</b> Götgatan 11				<b>ParkinsonTräning</b> <b>85 min</b> (inkl gym) 14.00-15.25 Mariat. 5
15-16		<b>SeniorGymna</b> Vädurens seniorboende (endast för boende)			<b>KOL-Gymna</b> 14.30-15.25 Mariatorget 5
16-17	<b>Tai Chi för Artrit</b> (7/10-4/11) Götg. 11 <b>Håll dig på benen!</b> (11/11-9/12) Götg. 11				
17-18			<b>MediYoga med Ayurveda</b> 17.00-18.30 (90 min) Krukmakargatan 3		

MediYogan hålls av InnerStories, Fot & Balans samt KOL-gymna hålls i samarbete med lokal- resp länsföreningarna HjärtLung i Stockholm, och SeniorGymnan på Väduren i samarbete med Norrmalms SDF.

**FYSSforum Stockholm AB**

Lokaler: SAGA, Mariatorget 5; MetaNoova, Götgatan 11. Mer information om aktiviteterna och övrig verksamhet: [www.fyssforum.se](http://www.fyssforum.se), [info@fyssforum.se](mailto:info@fyssforum.se) eller 08-641 82 00