

Vecka 45

Må 4.11 Föreläsning om fysisk aktivitet

Med Eric Storvall kl. 18.30 vid Samlingshuset i Kronoby.

Ti 5.11 Uteträning för vuxna

Kom och testa på uteträning med PT Atte Lindberg utanför Nedervetil skola kl. 17-18. Förhandsanmälan till fritidskoordinatörn.

On 6.11 Svenska dagen fest

Fest med trevligt program och servering tillsammans med Karleby stad och Luckan kl. 19 vid Kronoby Folkhögskola.

To 7.11 Bokprat

Kati och Lena presenterar boknyheter kl. 18 vid Kronoby huvudbibliotek.

Lö 9.11 Barnteater

Wasa teater visar pjäsen "Sagan om den lilla fabriken" på Kronoby Samlingshus kl. 12. I samarbete med Luckan.

MåBra

November 2019

Följ @kronobykruunupyy på instagram och få ett dagligt MåBra tips!



#MåBraKrombi #VoiHyvinKruunupyy

Vecka 46

Må 11.11 Bengt Björk gästar Terjärv bibliotek

Med sin bok Frassnabba kl. 18.

Ti 12.11 Uteträning för vuxna

Kom och testa på uteträning med PT Atte Lindberg bakom Adalen kl. 17-18. Förhandsanmälan till fritidskoordinatörn.

Ti 12.11 Reflexkurrage

Utanför Terjärv skola kl. 18.00. Ta med egen reflexsele.

On 13.11 Reflexkurrage

Utanför Söderby skola kl. 18.00. Ta med egen reflexsele.

On 13.11 Eftermiddagskaffe med dans

Servering och live musik vid Terjärv Ungdomslokal kl. 13-16.

To 14.11 Balanserad vardag

Tips för att klara av vardaglig stress och avslappningsövningar med Sanna Knutar på Terjärv bibliotek kl. 18.

Lö 16.11 Familjeskoj

Fri spring och lek med redskap för familjer med barn under skolåldern i Nedervetil skolas gymnastiksal kl.10-12.

Vecka 47

Må 18.11 Finsk föreläsning om hälsa

Christer Sundqvist föreläser om hälsans byggstenar. I Terjärv skolas matsal, förhandsanmälan till MI pris 10€.

Ti 19.11 Antikrunda

Med Christer Lindqvist på Kronoby Huvudbibliotek kl. 18.

Ti 19.11 Reflexkurrage

Utanför Nedervetil skola kl. 18.00. Ta med egen reflexsele.

On 20.11 Stickcafé

Med Lina Peräneva på Nedervetil bibliotek kl.18.

To 21.11 Föreläsning om kvinnor och örter

På Folkhögskolan kl.18. Förhandsanmälan till MI, pris 10€.

To 21.11 Stickcafé

Vid Terjärv bibliotek kl. 18.

Lö 23.11 Familjeskoj

Fri spring och lek med redskap för familjer med barn under skolåldern i Terjärv skola gymnastiksal kl.10-12.

Vecka 48 kan du gratis prova på MI:s gymnastik-, dans och yogakurser, med undantag för de kurser som hålls på ett gym.

Vecka 48

Må 25.11 Uteträning för vuxna

Kom och testa på uteträning med PT Atte Lindberg utanför Terjärv skola kl. 17-18. Förhandsanmälan till fritidskoordinatörn.

Ti 26.11 Reflexkurrage

Utanför Centralskolan kl. 18.00. Ta med egen reflexsele.

On 27.11 Pyselkväll

Julkort, tovning, scrapbooking. Ta egen material med något finns även på plats. Vid Kommungården kl. 18.

To 28.11 En smula yoga bland bokryggar

Yogakväll med Nina Abrant på Kronoby Huvudbibliotek kl. 18.

Lö 30.11 Familjeskoj

Fri spring och lek med redskap för familjer med barn under skolåldern i Kronoby idrottshall kl.10-12.

Gratis att träna vid gymmet i idrottshallen vecka 47.

Gratis klättringsklubbar för alla åldrar. Mera info finns på Botnia 4H facebookside.

Motionsbingo med superba priser!

