

| Syyskuu 2025                                                          |    | Lokakuu 2025                                                          |    | Marraskuu 2025                                                        |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| M 1                                                                   | 36 | K 1                                                                   |    | L 1                                                                   |    |
| T 2                                                                   |    | T 2 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                    |    | S 2                                                                   |    |
| K 3                                                                   |    | P 3                                                                   |    | M 3                                                                   | 45 |
| T 4 Gruppinfo i Bennäs                                                |    | L 4                                                                   |    | T 4 Minnesfrisk online kl. 12.30-13.30 , Seniorpower kl. 14-15        |    |
| P 5                                                                   |    | S 5                                                                   |    | K 5                                                                   |    |
| L 6                                                                   |    | M 6                                                                   | 41 | T 6 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                    |    |
| S 7                                                                   |    | T 7 Minnesfrisk online kl. 12.30-13.30 , Seniorpower kl. 14.30-15.30  |    | P 7                                                                   |    |
| M 8                                                                   | 37 | K 8 Promenad i Lappfors, kl. 13-14.30                                 |    | L 8                                                                   |    |
| T 9 Seniorpower kl. 14.30-15.30, Loffens, Kvarnbackvägen 11, Bennäs   |    | T 9 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                    |    | S 9                                                                   |    |
| K 10 Promenad i Lappfors kl. 13-14.30.                                |    | P 10                                                                  |    | M 10                                                                  | 46 |
| T 11 Gymträning i Esse kl. 9-10.30                                    |    | L 11                                                                  |    | T 11 Seniorpower kl. 14.30-15.30                                      |    |
| P 12                                                                  |    | S 12                                                                  |    | K 12                                                                  |    |
| L 13                                                                  |    | M 13                                                                  | 42 | T 13 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                   |    |
| S 14                                                                  |    | T 14 Seniorpower kl. 14.30-15.30                                      |    | P 14                                                                  |    |
| M 15                                                                  | 38 | K 15                                                                  |    | L 15                                                                  |    |
| T 16 Seniorpower kl. 14.30-15.30, Loffens, Kvarnbackvägen 11, Bennäs  |    | T 16                                                                  |    | S 16                                                                  |    |
| K 17                                                                  |    | P 17                                                                  |    | M 17                                                                  | 47 |
| T 18 Gymträning i Esse kl. 9-10.30, Cogmed kl. 12-13 online           |    | L 18                                                                  |    | T 18 Minnesfrisk online kl. 12.30-13.30 , Seniorpower kl. 14.30-15.30 |    |
| P 19 Kostgrupp kl. 10-11.30, AX                                       |    | S 19                                                                  |    | K 19                                                                  |    |
| L 20                                                                  |    | M 20                                                                  | 43 | T 20 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                   |    |
| S 21 ALZHEIMERDAGEN                                                   |    | T 21 Minnesfrisk online kl. 12.30-13.30 , Seniorpower kl. 14.30-15.30 |    | P 21 Kostgrupp kl. 10-11.30, AX                                       |    |
| M 22                                                                  | 39 | K 22 Promenad i Lappfors, kl. 13-14.30                                |    | L 22                                                                  |    |
| T 23 Minnesfrisk online kl. 12.30-13.30 , Seniorpower kl. 14.30-15.30 |    | T 23 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                   |    | S 23                                                                  |    |
| K 24 Promenad i Lappfors kl. 13-14.30.                                |    | P 24                                                                  |    | M 24 Projektarb. ringer denna v.                                      | 48 |
| T 25 Gymträning i Esse kl. 9-10.30                                    |    | L 25                                                                  |    | T 25 Minnesfrisk online kl. 12.30-13.30 , Seniorpower kl. 14.30-15.30 |    |
| P 26                                                                  |    | S 26                                                                  |    | K 26 Julias kostföreläsning (fisk), kl. ?                             |    |
| L 27                                                                  |    | M 27                                                                  | 44 | T 27 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                   |    |
| S 28                                                                  |    | T 28 Seniorpower kl. 14.30-15.30                                      |    | P 28                                                                  |    |
| M 29                                                                  | 40 | K 29                                                                  |    | L 29                                                                  |    |
| T 30 Seniorpower kl. 14.30-15.30, Loffens, Kvarnbackvägen 11, Bennäs  |    | T 30 Gymträning i Esse, kl. 9-10.30                                   |    | S 30                                                                  |    |