

## Sommarschema ACTivera 2026

v.26					
	Måndag 22/6	Tisdag 23/6	Onsdag 24/6	Torsdag 25/6	Fredag 26/6
FM		<b>Medveten närvaro</b> <b>Lilla Götafors</b> <b>kl. 9.30-11.30</b>			
EM	<b>Utomhusträning</b> <b>kl. 13.30-14.30</b>	<b>Långpromenad (Spira)</b> <b>kl. 13.00-14.00</b> <b>Handarbetsgrupp (Spira)</b> <b>kl. 14.00-15.30</b>	<b>Naturens kraft - HMOU*</b> <b>Torrekullagården</b> <b>kl. 13.00-15.00</b>	<b>UTFLYKT (Spira)</b> <b>Ängåsträdgård</b> <b>kl. 13.00, anmälan krävs</b>	
				<b>Gymträning</b> <b>Friskis &amp; Sveltis Åby arena</b> <b>kl. 13.30-15.30</b>	

v.27					
	Måndag 29/6	Tisdag 30/6	Onsdag 1/7	Torsdag 2/7	Fredag 3/7
FM		Medveten närvaro Lilla Götafors kl. 9.30-11.30			
EM	Utomhusträning kl. 13.30-14.30	Långpromenad (Spira) kl. 13.00-14.00 Handarbetsgrupp (Spira) kl. 14.00-15.30	Naturens kraft - HMOU* Torrekullagården kl. 13.00-15.00	UTFLYKT (Spira) Horsikasjön kl. 13.00, anmälan krävs	
				Gymträning Friskis & Sveltis Åby arena kl.13.30-15.30	

v.28 (Spira stängt)					
	Måndag 6/7	Tisdag 7/7	Onsdag 8/7	Torsdag 9/7	Fredag 10/7
FM					
EM	Utomhusträning kl. 13.30-14.30		Naturens kraft - HMOU* Torrekullagården kl. 13.00-15.00	Gymträning Friskis & Sveltis Åby arena kl.13.30-15.30	

v.29-30 Spira och ACTivera stängt

v.31 (ACTivera stängt)

	Måndag 27/7	Tisdag 28/7	Onsdag 29/7	Torsdag 30/7	Fredag 31/7
<b>FM</b>	<b>UTFLYKT (Spira)</b> Färås tjärn Torrekulla kl. 11.00, anmälan krävs				
<b>EM</b>		Långpromenad (Spira) kl. 13.00-14.00 Handarbetsgrupp (Spira) kl. 14.00-15.30		<b>UTFLYKT (Spira)</b> <i>Närmare info kommer v. 31</i> kl. 13.00, anmälan krävs	

v.32 (ACTivera stängt)

	Måndag 3/8	Tisdag 4/8	Onsdag 5/8	Torsdag 6/8	Fredag 7/8
<b>FM</b>	<b>UTFLYKT (Spira)</b> Hovåsbadet kl. 11.00, anmälan krävs				
<b>EM</b>		Långpromenad (Spira) kl. 13.00-14.00 Handarbetsgrupp (Spira) kl. 14.00-15.30		<b>UTFLYKT (Spira)</b> Sisjön runt kl. 13.00, anmälan krävs	

## v.33

	Måndag 10/8	Tisdag 11/8	Onsdag 12/8	Torsdag 13/8	Fredag 14/8
FM		Medveten närvaro Lilla Götafors kl. 9.30-11.30			
EM	Utomhusträning kl. 13.30-14.30	Långpromenad (Spira) kl. 13.00-14.00 Handarbetsgrupp (Spira) kl. 14.00-15.30	Naturens kraft - HMOU* Torrekullagården kl. 13.00-15.00	UTFLYKT (Spira) Frisbee golf kl. 13.00, anmälan krävs	
				Gymträning Friskis & Sveltis Åby arena kl.13.30-15.30	

## v.34

	Måndag 17/8	Tisdag 18/8	Onsdag 19/8	Torsdag 20/8	Fredag 21/8
FM		Medveten närvaro Lilla Götafors kl. 9.30-11.30			
EM	Utomhusträning kl. 13.30-14.30	Långpromenad (Spira) kl. 13.00-14.00 Handarbetsgrupp (Spira) kl. 14.00-15.30	Naturens kraft - HMOU* Torrekullagården kl. 13.00-15.00	Kort promenad (Spira) kl. 13.00-13.30	
				Gymträning Friskis & Sveltis Åby arena kl.13.30-15.30	

**\*HMOU = Häng med oss ut**

**Anmälan och återbud till ACTivera-aktiviteter lämnas via mail: [activera@molndal.se](mailto:activera@molndal.se)**

**Anmälan till utflykterna eller återbud till Spira-aktivitet sker via mail: [spira@molndal.se](mailto:spira@molndal.se)**

I





|

|