

Sollentuna Senioregymnastik

Bjuder in till "SENIORDAG" med träning

Fredagen den 31 maj Kl: 13-16.30

Välkomna att bl.a. dansa olika danser i grupp med Proffsdansaren

Kristjan Lootus



(känd från Lets Dance. Vann här med Jessica Andersson)

**Du får även träna med inbjudna ledare & SSG's ledare denna dag!
Det blir Dans, prova på BungyPump "BP", tabata (styrka i intervaller), plus träna med stol & gummiband.**

Plats: Edsbergshallen (Ribbingsväg, bredvid Edsbergs Centrum)

Pris: 195:- (All träning inkl. frukt & fika ingår i priset)

Medtag: Vattenflaska, inneskor för träning & gummiband (finns några att låna).

Program: Vi dansar först, sedan blir det olika träningspass. BungyPump kommer att vara sist på dagen (= stavgång, det finns stavar att låna, men har du egna så ta gärna med dessa.)

Fikat kommer att vara utomhus i Edsbergsparken efter BP. Så ta med kläder efter väder. Tips att ta med ryggsäcken att ha till BP i slutet. Du kan även lämna din väska i egen eller ledarnas bilar! 😊

Anmäl dig med ett sms el. telefonsamtal till SSG Tel: 070-440 02 05

Sätt in 195:- Bankgiro: 5131-3294 skriv ditt namn & Senjordag på både anmälan och inbetalning!

Varmt Välkomna!