

## **Fysisk aktivitet på Recept (FaR)**

### **Sollentuna Seniorsgymnastik**



**Erbjuder träning både inomhus och utomhus, som är anpassad för dig med fysisk aktivitet på recept.**

Varmt välkommen till oss i SSG och bli inspirerad av våra ledare och träna på din egen nivå, för att bli starkare på olika plan och må bättre i kroppen!

Träning är bra för vår kropp och knopp och något som alla mår bra av. Fysisk aktivitet på recept (FaR) skrivs ut av legitimerad sjukvårdspersonal, exempelvis läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster. Vårdgivaren ger dig ofta tips på hur och vad du bör träna. När du kontaktar oss i SSG, så kommer du även få råd och tips av oss. Vi tittar tillsammans på vilken träning som passar dig bäst.

Vi har ett rabatterat pris för dig med fysisk aktivitet på recept. Du får 15% rabatt på terminspriset.

Kontakta oss bara på telefon eller mail och visa sedan upp FaR-recept och legitimation, när du anmäler dig till oss.

Se mer information på vårt schema nedan om våra pass, priser m.m. ✨

Kontakta oss för att få veta mera:

Tel: 070-4400205 (telefonid vardagar kl: 14-16)

Mail: [info@solletunaseniorgymnastik.se](mailto:info@solletunaseniorgymnastik.se)

**Varmt välkommen till ❤️ SSG ❤️**

### **SSG är certifierad för FaR**

På uppdrag av Hälso- och sjukvårdsförvaltningen ansvarar Akademiskt Primärvårdscentrum för rekrytering och kvalitetssäkring av aktivitetsarrangörer. Vi i SSG är utbildade och certifierade av Akademiskt Primärvårdscentrum och kan ta emot Dig med ett recept på FaR = Fysisk Aktivitet på Recept.

# SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Våren 2023: vecka 3-21 (19 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 <b>Stolsgympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette / Sabine ●	09:20 - 10:15 <b>BungyPump/ stavgång (ute)</b> Passnummer 11 Tegelhagsskolan Helenelund - Anita ●	10:00 - 11:00 <b>Padel **</b> Föranmälan till SSG Beach Club, Häggvik	11:25 - 11:55 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	9:30 - 10:25 <b>Styrketräning / Cirkelträning</b> Passnummer 6 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik - Ingela ●
12:30 - 13:10 <b>Stolsgympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette / Sabine ●	10:35 - 11:25 <b>Hälsogympa</b> Passnummer 3 Tegelhagsskolan, Helenelund - Anita ●	11:05 - 11:50 <b>Gympapass</b> Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Anette / Karin ●	12:00 - 12:30 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel **</b> Föranmälan till SSG Beach Club, Häggvik
14:05 - 14:50 <b>Gympapass</b> Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Olika ledare ●	14:30 - 15:10 <b>Stolsgympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette / Sabine ●	12:30 - 13:25 <b>Linedance</b> Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	14:10 - 14:55 <b>Gympapass; Rygg &amp; nackträning</b> Passnummer 5 Arena Satelliten, Sollentuna C - Kicki ●	11:05 - 12:00 <b>Zumba / Dansmix</b> Passnummer 19 Beach Club, Häggvik - Weronie/Marlene ●
15:30 - 16:25 <b>Medicinsk Qigong (ute)</b> Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	15:30 - 16:30 <b>Seniorbalett</b> Passnummer 18 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Sabine ●	14:00 - 14:40 <b>Bänkgymna (ute)</b> Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette / Karin ●	16:00 - 17:00 <b>Medicinsk Yoga *</b> Passnummer 16 Tors Backe, Sollentuna C - Malin ●	11:00 - 11:30 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ylva ●
* Passen har begränsat antal platser. För att ställa er i kö eller köpa ströplatser, ring oss på numret nedan. Guldkort gäller ej. ** Padel arrangeras externt av Beach Club. 50 kr/pers. Betalas med Swish på plats. Föranmälan på numret nedan. Guldkort gäller ej.				11:35 - 12:05 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ylva ●

**FaR = Fysisk aktivitet på Recept.** SSG är utbildade att ta emot dig som har recept. Du har 15% rabatt på terminspriset.

**Tips! Boka Personlig träning (PT)** på en tid som passar dig. Privat eller i mindre grupp.

## Ledare

Anette Fällström  
Anita Bergström  
Ingela Kullman  
Karin Engström  
Kicki Rydén  
Malin Fridman  
Marlene Björkdahl  
Sabine Langeland  
Weronie Ginard  
Ylva Granöö

**Avgift** för ett förbestämt pass en hel termin inkl. medlemsavgift

● 725 kr (halv termin fr. v 12-21 430 kr)

● 860 kr (halv termin fr. v 12-21 510 kr)

● 1 450 kr (halv termin fr. v 12-21 895 kr)

● 1 840 kr (halv termin fr. v 12-21 995 kr)

**10-kort** 925 kr Gå på 10 valfria pass VT -23 och HT -23

**Guldkort** 1 810 kr Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill VT -23 (fr. v 12-21 1.100 kr)

Stödmedlem 120 kr Stötta föreningen och få förmåner och rabatter

För anmälan, beskrivning av passen och övrig information, gå in på [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

Mejla till oss på [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto:info@sollentunaseniorgymnastik.se) eller ring **070-440 02 05** (telefon tid vardagar 14-16)

Betalning sker till bankgironummer **5131-3294**, mottagare SSG. Du betalar och anmäler dig per pass och termin

Du är välkommen att en gång få prova ett pass som du inte testat tidigare. Gäller ej vattengymnastik och Medicinsk yoga

**Varmt välkomna!**