



[www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

Preliminär

## Verksamhetsplan 2023 för föreningen Sollentuna Seniorgymnastik

### Verksamhet 2023

För 2023 planeras att erbjuda mellan 20 – 23 träningspass/vecka vår – och hösttermin. Det erbjuds både inomhus och utomhuspass.

De träningspass som ingår i föreningens erbjudande är gympapass, stol/styrka och balanspass, medicinsk qigong och yoga, cirkelträning, BungyPump, danspass med zumba, disco med mera, bänkgymnastik, linedance, vattengymnastik i varmvattenbassäng, rygg- och nackträning, seniorbalett, hälsogympa.

Föreningen har för avsikt att anordna träningspass på olika platser i kommunen. Under juni och augusti månad anordnas sommargympa. Dessa pass bjuder föreningen på som då är gratis för alla som vill träna med föreningen.

Föreningen är öppen för att utöka antalet träningspass om deltagarantalet växer och det finns lokaler som passar verksamheten. Det finns också öppenhet för att skapa pass med nytt innehåll om intresse finns.

### Extra arrangemang

Inför vår och höststart arrangerar föreningen en Kickoff och inbjuder medlemmar och andra intresserade för att då väcka intresse för de olika träningspassen.

Föreningen avser att under året arrangera en eller två Seniordagar som är öppen för medlemmar och andra intresserade.

### Deltagaravgifter

Styrelsen samråder med verksamhetsansvarig om deltagaravgifterna till de olika aktiviteterna. De anpassas efter hur stort intresset är för respektive pass och hur många veckor på vår- och hösttermin som verksamheten kommer att pågå. Föreningen erbjuder seniorer möjlighet att till självkostnad utöva träning och avser att behålla avgifterna på en nivå som möjliggör för många seniorer att delta i av föreningen anordnade aktiviteter.