

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Hösten 2023: vecka 36 - 49 (14 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	09:30 - 10:20 BungyPump/ stavgång (ute) Passnummer 11 Edsvik / Duvslaget Edsbergsparken - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	11:00 - 11:40 Stolsgympa/Dans & Balans Passnummer 6 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Sabine ●	9:30 - 10:25 Styrketräning / Cirkelträning Passnummer 14 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik - Ingela ●
12:30 - 13:10 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	11:00 - 11:45 Hälsogympa Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Anita ●	11:05 - 11:50 Gympapass Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Anette / Karin ●	11:25 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik
14:05 - 14:50 Gympapass Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Olika ledare ●	13:00 - 13:55 Dans/Jazz & Balett Passnummer 18 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Sabine ●	12:30 - 13:25 Linedance Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	12:00 - 12:30 Vattengymnastik * Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	11:15 - 12:10 Zumba / Dansmix Passnummer 19 Arena Rotebro, Rotebro - Weronie/Marlene ●
15:30 - 16:25 Medicinsk Qigong (ute) Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	14:30 - 15:10 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	14:10 - 14:50 Bänkgympa (ute) Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	14:10 - 14:55 Gympapass; Rygg & nackträning Passnummer 5 Arena Satelliten, Sollentuna C - Kicki ●	11:25 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●
* Passen har begränsat antal platser. För att ställa er i kö eller köpa ströplatser ring oss på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej. ** Padel arrangeras externt av Beach Club och Rackethallen. 50 kr/pers. Betalas med Swish på plats. Föranmälan på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej.			15:30 - 16:30 Senioryoga * Passnummer 16 Tors Backe, Sollentuna C - Ingela ●	12:00 - 12:30 Vattengymnastik * Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●

FaR = Fysisk aktivitet på Recept. SSG är utbildade att ta emot dig som har recept.

Du har 15% rabatt på terminspriset. Ring oss på numret nedan för att få rabatten.

Avgift för ett (1) förbestämt pass/vecka. Priser är inkl. medlemsavgift

- 595 kr (Halva terminen fr v. 42 395 kr)
- 775 kr (Halva terminen fr v. 42 495 kr)
- 1.295 kr (Halva terminen fr v. 42 795 kr)
- 1.550 kr (Halva terminen fr v. 42 885 kr)

10-kort 1.000 kr Gå på 10 valfria pass under terminen. Gäller ej för padel, vattengympa & yoga

Guldkort 1.625 kr Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill HT -23. (Halv termin 995 kr)

Stödmedlem 120 kr Stötta föreningen och få förmåner och rabatter t.o.m. 15 januari 2024

Ledare

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

För anmälan, beskrivning av passen och övrig information, gå in på www.sollentunaseniorgymnastik.se

Mejla till oss på info@sollentunaseniorgymnastik.se eller ring **070-440 02 05** (telefonid vardagar 14-16)

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

Du är alltid välkommen att en gång få prova ett rött och grönt pass som du inte testat tidigare, kostnadsfritt

Varmt välkomna!