

# SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Hösten 2024: vecka 36 - 49 (14 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 <b>Stolsgympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel **</b> Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik ●	9:30 - 10:20 <b>Senioryoga *</b> Passnummer 16 Arena Satelliten, B-hall Sollentuna C - Karin ●	11:30 - 12:10 <b>Bänkgymna (ute)</b> Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	9:30 - 10:25 <b>Styrketräning / Cirkelträning</b> Passnummer 14 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik - Anette / Karin ●
12:30 - 13:10 <b>Stolsgympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	10:00 - 10:45 <b>Gympapass</b> Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Ursula ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel **</b> Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik ●	11:20 - 11:55 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel **</b> Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik ●
13:30 - 14:25 <b>BungyPump/ stavgång (ute)</b> Passnummer 11 Edsvik / Duvslaget Edsbergsparken - Anita ●	11:30 - 12:25 <b>Medicinsk Qigong (ute)</b> Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	11:05 - 11:50 <b>Gympapass</b> Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Karin / Anette ●	12:00 - 12:35 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	11:05 - 12:00 <b>Zumba / Dansmix</b> Passnummer 19 Beach Club, Häggvik - Ursula / Weronie ●
15:05 - 15:50 <b>Gympapass</b> Core (mage & rygg) Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Kicki / Anette ●	14:30 - 15:10 <b>Stolsgympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	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, A-hall Sollentuna C - Kicki ●	11:40 - 12:15 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita / Karin ●
* Passen har begränsat antal platser. För att boka plats, 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.				12:20 - 12:55 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita / Karin ●

**FaR = Fysisk aktivitet på Recept.** SSG:s ledare 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

●	650 kr	(Halva terminen fr v. 42 425 kr)
●	795 kr	(Halva terminen fr v. 42 510 kr)
●	995 kr	(Halva terminen fr v. 42 620 kr)
●	1.750 kr	(Halva terminen fr v. 42 1.100 kr)

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

**Guldkort** 1.695 kr Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill HT -24. (Från v. 42 1.060 kr)

Stödmedlem 120 kr Stötta föreningen och få förmåner och rabatter t.o.m. 31 december 2024

## Ledare

Anette Fällström  
Anita Bergström  
Karin Engström  
Ingela Kullman  
Kicki Rydén  
Marlene Björkdahl  
Ursula Boijer Josephson  
Weronie Ginard

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** (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!**