

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Hösten 2024: vecka 36 - 49 (14 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 Stolsympa/Styrka & Balansträning Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föransökan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	9:30 - 10:20 Senioryoga * Passnummer 16 Arena Satelliten, B-hall Sollentuna C - Karin ●	11:30 - 12:10 Bänkgymna (ute) Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	9:30 - 10:25 Styrketräning / Cirkelträning Passnummer 14 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik - Anette / Karin ●
12:30 - 13:10 Stolsympa/Styrka & Balansträning Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	10:00 - 10:45 Gympapass Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Ursula ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föransökan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	11:20 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föransökan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik
13:30 - 14:25 BungyPump/ stavgång (ute) Passnummer 11 Edsvik / Duvslaget Edsbergsparken - Anita ●	11:30 - 12:25 Medicinsk Qigong (ute) Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	11:05 - 11:50 Gympapass Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Karin / Anette ●	12:00 - 12:35 Vattengymnastik * Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	11:05 - 12:00 Zumba / Dansmix Passnummer 19 Beach Club, Häggvik - Ursula / Weronie ●
15:00 - 15:45 Gympapass Core (mage & rygg) Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Olika ledare ●	14:30 - 15:10 Stolsympa/Styrka & Balansträning Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	12:30 - 13:25 Linedance Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	14:10 - 14:55 Gympapass; Rygg & nackträning Passnummer 5 Arena Satelliten, A-hall Sollentuna C - Kicki ●	11:20 - 11:55 Vattengymnastik * 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. Föransökan på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej.				12:00 - 12:35 Vattengymnastik * 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

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

Betalning sker till bankgiro nummer **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!