

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Erbjuder GRATIS sommarträning för ALLA som vill vara med

MAJ och JUNI 2024



	Vecka 22	Vecka 23	Vecka 24	Vecka 25	Vecka 26
Måndag	27/5 16:00 - 16:50 Medicinsk Qigong - Ingela Kullman Edsvik / Oxstallet	3/6 13:30 - 14:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	10/6 13:30 - 14:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	17/6 14:00 - 15:30 Midsommargymna Blandat kul pass - Anette Fällström - Anita Bergström Edsvik / Oxstallet	24/6 13:30 - 14:25 BungyPump / Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget
Onsdag	29/5 15:30 - 16:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	5/6 15:30 - 16:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	12/6 10:30 - 11:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	19/6  Glad Midsommar önskar SSG	26/6 10:30 - 11:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet
Torsdag	30/5 11:00 - 11:45 Gympapass / Styrka och Kondition - Anette Fällström Rotebro / Tennisparken	6/6 Nationaldagen  Stort firande i parken Ta med picknick korgen och kom gärna och hälsa på SSG vi slottet Edsbergsparken	13/6 10:00 - 10:45 Gympapass / Styrka och Kondition - Karin Engström Rotebro / Tennisparken	20/6  Glad Midsommar önskar SSG	27/6 11:00 - 11:45 Gympapass / Styrka och Kondition - Anette Fällström Rotebro / Tennisparken
Fredag	31/5 13:00 - 16:30 Seniordag Träning, Dans, BungyPump Föranmälan krävs till denna dag; 070-440 02 05 För mer info se hemsidan Edsbergshallen & parken	<p>Platser: Edsvik = Edsbergsparken. Se schemat för samling antingen Oxstallet eller Duvslaget Rotebro = Tennisparken (Vasaparken). Samling på ängen vid lekplatsen</p> <p>Tips: Ta alltid med vattenflaska och kläder efter väder. Solskydd och keps kan behövas</p> <p>Ta med: Gummiband (det finns några att låna), sittunderlag till bänkgymnan och liggunderlag till gympapass</p> <p>BungyPump BungyPump är stavgång med den unika träningsstaven med inbyggd fjädring. Du lånar stavar på plats</p> <p>Fika: Många stannar och fikar tillsammans efter passen. Ta gärna med egen picknick</p>			

Dåligt väder: Vid mycket regn och dålig väderprognos ställer vi in. Se Hemsidan för info www.sollentunaseniorgymnastik.se

Kontakt: 070-440 02 05 (telefonid vardagar 14-16). info@sollentunaseniorgymnastik.se Sök på Sollentuna Seniorgymnastik



Varmt välkomna!



Hoppas vi ses på sommargymnan!

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Erbjuder GRATIS sommarträning för ALLA som vill vara med

AUGUSTI 2024



	Vecka 32	Vecka 33	Vecka 34	Vecka 35	Vecka 36	
Måndag		12/8 13:30 - 14:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	19/8 13:30 - 14:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	26/8 13:30 - 14:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	P R S O V A S C H E M A T I S P Å H E L A V E C K A N	
Onsdag		14/8 10:30 - 11:15 Bänkgympa / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	21/8 10:30 - 11:15 Bänkgympa / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	28/8 10:30 - 11:15 Bänkgympa / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	T E R M I N S L A V E C K A N	
Torsdag		8/8 13:30 - 14:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	15/8 11:00 - 11:45 Gympapass / Styrka och Kondition - Anette Fällström Rotebro / Tennisparcken	22/8 16:00 - 16:50 Medicinsk Qigong - Ulrika Rönnqvist Edsvik / Oxstallet	29/8 16:00 - 16:50 Medicinsk Qigong - Ulrika Rönnqvist Edsvik / Oxstallet	S T A R T A R A N

Platser: Edsvik = Edsbergsparken. Se schemat för samling antingen Oxstallet eller Duvslaget
Rotebro = Tennisparcken (Vasaparken). Samling på ängen vid lekplatsen

Tips: Ta alltid med vattenflaska och kläder efter väder. Solskydd och keps kan behövas

Ta med: Gummiband (det finns några att låna), sittunderlag till bänkgympan och liggunderlag till gympapassen

BungyPump BungyPump är stavgång med den unika träningsstaven med inbyggd fjädring. Du lånar stavarna på plats

Fika: Många stannar och fikar tillsammans efter passen. Ta gärna med egen picknick

Dåligt väder: Vid mycket regn och dålig väderprognos ställer vi in. Se Hemsidan för info www.sollentunaseniorgymnastik.se

Kontakt: 070-440 02 05 (telefontid vardagar 14-16). info@sollentunaseniorgymnastik.se

Facebook: Sök på Sollentuna Seniorsgymnastik



Varmt välkomna!

Hoppas vi ses på sommargympan!