

SOMMARTRÄNING 2023 MED SSG - GRATIS FÖR ALLA SOM VILL VARA MED



MAJ och JUNI

	Vecka 22	Vecka 23	Vecka 24	Vecka 25	Vecka 26
Tisdag	30/5 10:00 - 11:30 BungyPump/ Hälsogympa - Anita Bergström Tegelhagen	6/6 Nationaldagen  Stort firande i parken Ta med picknick korgen och kom gärna och hälsa på SSG vi slottet Edsbergsparken	13/6 10:30 - 11:25 Medicinsk Qigong - Ingela Kullman Edsvik / Oxstallet	20/6 10:00 - 11:30 Midsommargympa Blandat kul pass - Anette Fällström - Anita Bergström Edsvik / Oxstallet	27/6 10:30 - 11:15 Mixdans / Balansträning -Sabine Langeland Edsvik / Oxstallet
Onsdag	31/5 10:30 - 11:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	7/6 10:30 - 11:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	14/6 10:30 - 11:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	21/6  Glad Midsommar önskar SSG	28/6 10:30 - 11:15 Bänkgymna / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet
Torsdag	1/6 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	8/6 10:30 - 11:15 Gympapass - Anette Fällström - Ingela Kullman Rotebro / Tennisparken	15/6 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	22/6  Glad Midsommar önskar SSG	29/6 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget

Platser: Edsvik = Edsbergsparken. Se schemat för samling antingen Oxstallet eller Duvslaget
Tegelhagen = Helenelund. Samling vid parkeringen utanför skolan
Rotebro = Tennisparken (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 Det finns stavar att låna 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 Seniorgymnastik



Varmt välkomna!

Hoppas vi ses på sommargympan!

SOMMARTRÄNING 2023 MED SSG - GRATIS FÖR ALLA SOM VILL VARA MED



AUGUSTI

	Vecka 32	Vecka 33	Vecka 34	Vecka 35	Vecka 36
Måndag			21/8 10:30 - 11:15 Gympapass - Anette Fällström - Karin Engström Rotebro / Tennisparken	28/8 10:30 - 11:25 Medicinsk Qigong - Ingela Kullman Edsvik / Oxstallet	P R O V A S S G S T E R M I N S T A R A N
Tisdag	8/8 10:30 - 11:15 Mixdans / Balansträning -Sabine Langeland Edsvik / Oxstallet	15/8 10:30 - 11:15 Mixdans / Balansträning -Sabine Langeland Edsvik / Oxstallet	22/8 10:30 - 11:15 Mixdans / Balansträning -Sabine Langeland Edsvik / Oxstallet	29/8 10:30 - 11:15 Mixdans / Balansträning -Sabine Langeland Edsvik / Oxstallet	G R A T T I S H E M A T P Å H E M S I D A N
Onsdag		16/8 10:30 - 11:15 Bänkgympa / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	23/8 10:30 - 11:15 Bänkgympa / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	30/8 10:30 - 11:15 Bänkgympa / Styrka och Kondition - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	H E L E N E L U N D S A M L I N G P L A T S E N
Torsdag	10/8 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	17/8 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	24/8 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	31/8 11:30 - 12:25 BungyPump/ Rörlighetsträning - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	V E C K A N E M S I D A N

Platser: Edsvik = Edsbergsparken. Se schemat för samling antingen Oxstallet eller Duvslaget
Tegelhagen = Helenelund. Samling vid parkeringen utanför skolan
Rotebro = Tennisparken (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 Det finns stavar att låna 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 Seniorgymnastik



Varmt välkomna!

Hoppas vi ses på sommargympan!