SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Erbjuder GRATIS sommarträning för ALLA som vill vara med

JUNI och AUGUSTI 2026

	Måndag	Onsdag		Måndag	Onsdag
Vecka 23	1/6 13:30 - 14:20 **BungyPump** **Styrka & Rörlighet** - Anita Bergström **Edsvik / Duvslaget**	3/6 10:30 - 11:20 **Bänkgympa/Parkour** **Styrka & Balans** - Anette Fällström **Edsvik / Oxstallet**	Vecka 33	10/8 13:30 - 14:20 **BungyPump** **Styrka & Rörlighet** - Anita Bergström **Edsvik / Duvslaget**	12/8 10:30 - 11:20 **Gympapass** **Kondition & Styrka** - Karin Engström **Edsvik / Oxstallet**
Vecka 24	8/6 13:30 - 14:20 **BungyPump** **Styrka & Rörlighet** - Anita Bergström **Edsvik / Duvslaget**	10/6 10:30 - 11:20 **Bänkgympa/Parkour** **Styrka & Balans** - Anette Fällström **Edsvik / Oxstallet**	Vecka 34	17/8 13:30 - 14:20 **Zumba/Dansmix** - Ursula Boijer Josephson **Edsvik/Vid P**	19/8 10:30 - 11:20 **Bänkgympa /** **Styrka & Balans** - Anette Fällström **Edsvik / Oxstallet**
Vecka 25	15/6 13:30 - 14:40 **Midsommargympa** **BungyPump &** **Bänkgympa/Parkour** - Anita o Anette **Edsvik / Oxstallet**	 **Glad Midsommar** **önskar SSG**	Vecka 35	24/8 13:30 - 14:20 **BungyPump** **Styrka & Rörlighet** - Anita Bergström **Edsvik / Duvslaget**	26/8 10:30 - 11:20 **Bänkgympa /** **Styrka & Balans** - Anette Fällström **Edsvik / Oxstallet**
			Vecka 35	**Sönd 23/8 14 - 17** **SSG firar** **10-års jubileum** **Alla är Välkomna!** **Edsvik**	
Vecka 26	22/6 13:30 - 14:20 **BungyPump** **Styrka & Rörlighet** - Anita Bergström **Edsvik / Duvslaget**	24/6 10:30 - 11:20 **Bänkgympa/Parkour** **Styrka & Balans** - Anette Fällström **Edsvik / Oxstallet**	Vecka 36	**SSGs schema startar den 31 aug** **Se info om höstens pass och anmälan på hemsidan** **Välkommen att prova på gratis 1:a gången du går på ett nytt pass**	
Vecka 27	29/6 13:30 - 14:20 **BungyPump** **Styrka & Rörlighet** - Anita Bergström **Edsvik / Duvslaget**				

Platser: Edsvik = Edsbergsparken. Se schemat för samling,
antingen Oxstallet, Duvslaget eller bil-P vid Landsnoravägen
10-års jubileet sker på gräsmattan bredvid Edsbergs slott

Tips: Ta alltid med vattenflaska och kläder efter väder. Solskydd och keps kan behövas
Ta med: Gummiband (några kan lånas), sittunderlag till bänkgympa/parkour, samt liggunderlag/handduk till gympan
BungyPump: Stavgång med den unika staven med inbyggd fjädring. Låna stavar på plats om du inte har
Bänkgympa/Parkour: Kommer att blandas med styrka, kondition & balans på bänkar m.m. vid Edsvik
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 info på Hemsidan
Kontakt: 070-440 02 05 (telefontid vardagar 14-16). info@sollentunaseniorgymnastik.se
Info på Hemsidan: www.sollentunaseniorgymnastik.se Facebook: Sök Sollentuna Seniorgymnastik

MISSA INTE - SENIORVARVET ons 27 maj kl 13 - 15 i Malmparken. ALLA kan vara med

Välkommen på SSGs SENIORKVÄLLAR med musikquiz
Onsdag 24 juni på rest. Hägges i Häggvik **Torsdag 27 augusti på Ekens kök & bar i Rotebro**
Se info om anmälan på hemsidan

Hoppas vi ses i sommar!

Schema sommar26 A10