

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Våren 2023: vecka 3-21 (19 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 Stolsgymna/Styrka & Balansträning Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette / Sabine ●	09:20 - 10:15 BungyPump/ stavgång (ute) Passnummer 11 Tegelhagsskolan Helenelund - Anita ●	10:00 - 11:00 Padel ** Föranmälan till SSG Beach Club, Häggvik	11:25 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	9:30 - 10:25 Styrketräning / Cirkelträning Passnummer 6 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik - Ingela ●
12:30 - 13:10 Stolsgymna/Styrka & Balansträning Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette / Sabine ●	10:35 - 11:25 Hälsogymna Passnummer 3 Tegelhagsskolan, Helenelund - Anita ●	11:05 - 11:50 Gympapass Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Anette / Karin ●	12:00 - 12:30 Vattengymnastik * Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föranmälan till SSG Beach Club, Häggvik
14:05 - 14:50 Gympapass Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Olika ledare ●	14:30 - 15:10 Stolsgymna/Styrka & Balansträning Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette / Sabine ●	12:30 - 13:25 Linedance Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	14:10 - 14:55 Gympapass; Rygg & nackträning Passnummer 5 Arena Satelliten, Sollentuna C - Kicki ●	11:05 - 12:00 Zumba / Dansmix Passnummer 19 Beach Club, Häggvik - Weronie/Marlene ●
15:30 - 16:25 Medicinsk Qigong (ute) Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	15:30 - 16:30 Seniorbalett Passnummer 18 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Sabine ●	14:00 - 14:40 Bänkgymna (ute) Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette / Karin ●	16:00 - 17:00 Medicinsk Yoga * Passnummer 16 Tors Backe, Sollentuna C - Malin ●	11:00 - 11:30 Vattengymnastik * Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ylva ●
* Passen har begränsat antal platser. För att ställa er i kö eller köpa ströplatser, ring oss på numret nedan. Guldkort gäller ej. ** Padel arrangeras externt av Beach Club. 50 kr/pers. Betalas med Swish på plats. Föranmälan på numret nedan. Guldkort gäller ej.				11:35 - 12:05 Vattengymnastik * Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ylva ●

FaR = Fysisk aktivitet på Recept. SSG är utbildade att ta emot dig som har recept. Du har 15% rabatt på terminspriset.

Tips! Boka Personlig träning (PT) på en tid som passar dig. Privat eller i mindre grupp.

Ledare

Anette Fällström
Anita Bergström
Ingela Kullman
Karin Engström
Kicki Rydén
Malin Fridman
Marlene Björkdahl
Sabine Langeland
Weronie Ginard
Ylva Granöö

Avgift för ett förbestämt pass en hel termin inkl. medlemsavgift

● 725 kr (halv termin fr. v 12-21 430 kr)

● 860 kr (halv termin fr. v 12-21 510 kr)

● 1 450 kr (halv termin fr. v 12-21 895 kr)

● 1 840 kr (halv termin fr. v 12-21 995 kr)

10-kort 925 kr Gå på 10 valfria pass VT -23 och HT -23

Guldkort 1 810 kr Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill VT -23 (fr. v 12-21 1.100 kr)

Stödmedlem 120 kr Stötta föreningen och få förmåner och rabatter

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 bankgironummer **5131-3294**, mottagare SSG. Du betalar och anmäler dig per pass och termin

Du är välkommen att en gång få prova ett pass som du inte testat tidigare. Gäller ej vattengymnastik och Medicinsk yoga

Varmt välkomna!