

# SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Våren 2025: vecka 3 - 21 (19 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 <b>Stolsympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel ** Badminton ***</b> Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	09:30 - 10:20 <b>Senioryoga *</b> Passnummer 16 Arena Satelliten Ljussgården Sollentuna C - Karin ●	11:30 - 12:10 <b>Bänkgymna (ute)</b> Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	09:30 - 10:25 <b>Styrketräning / Cirkelträning</b> Passnummer 14 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik ● - Anette / Ingela / Ursula
12:30 - 13:10 <b>Stolsympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	10:00 - 10:45 <b>Gympapass</b> Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Ursula ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel ** Badminton ***</b> Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	11:20 - 11:55 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 <b>Padel ** Badminton ***</b> Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik
13:35 - 14:30 <b>BungyPump/ stavgång (ute)</b> Passnummer 11 Edsvik / Duvslaget Edsbergsparken - Anita ●	11:30 - 12:25 <b>Medicinsk Qigong (ute)</b> Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	11:05 - 11:50 <b>Gympapass</b> Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Karin / Anette ●	12:00 - 12:35 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	11:05 - 12:00 <b>Zumba / Dansmix</b> Passnummer 19 Beach Club, Häggvik - Ursula ●
15:00 - 15:45 <b>Gympapass</b> Core (mage & rygg) Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Olika ledare ●	14:30 - 15:10 <b>Stolsympa/Styrka &amp; Balansträning</b> Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	12:30 - 13:25 <b>Linedance</b> Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	14:10 - 14:55 <b>Gympapass; Rygg &amp; nackträning</b> Passnummer 5 Arena Satelliten, A-hall Sollentuna C - Kicki ●	11:20 - 11:55 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita / Ingela ●
* 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. 70 kr/pers. Betalas med Swish på plats. *** Badminton arrangeras externt av Rackethallen. 30 kr/pers/tim. Betalas med Swish på plats. Till dessa aktiviteter (*, **, ***) krävs föranmälan, ring numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej.				12:00 - 12:35 <b>Vattengymnastik *</b> Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita / Ingela ●

**FaR = Fysisk aktivitet på Recept.** SSG:s ledare är utbildade att ta emot dig som har recept.

Du har 10% rabatt på terminspriset. Ring oss på numret nedan för att få rabatten.

## Avgift för ett ( 1 ) förbestämt pass/vecka. Priser är inkl. medlemsavgift

●	795 kr	(Halva terminen fr v. 12 470 kr)
●	925 kr	(Halva terminen fr v. 12 570 kr)
●	1.195 kr	(Halva terminen fr v. 12 825 kr)
●	2.075 kr	(Halva terminen fr v. 12 1.100 kr)

**10-kort** 1.000 kr Gå på 10 valfria pass under terminen. Gäller ej för padel, vattengymna & yoga

**Guldkort** 1.895 kr Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill VT -25. (Från v. 12 1.150 kr)

Stödmedlem 150 kr Stötta föreningen och få förmåner och rabatter t.o.m. 31 augusti 2025

## Ledare

Anette Fällström  
Anita Bergström  
Karin Engström  
Ingela Kullman  
Kicki Rydén  
Marlene Björkdahl  
Ursula Boijer Josephson

För anmälan, beskrivning av passen och övrig information, gå in på [www.sollentunaseniorgymnastik.se](http://www.sollentunaseniorgymnastik.se)

Mejla till oss på [info@sollentunaseniorgymnastik.se](mailto: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 alltid välkommen att kostnadsfritt prova på ett rött eller grönt pass som du inte testat tidigare

**Varmt välkomna!**