

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Våren 2026: vecka 3 - 21 (19 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 Stolsympa/Styrka & Balansträning Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Badminton *** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Badminton *** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	11:30 - 12:10 Bänkgympa (ute) Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	09:30 - 10:25 Styrketräning / Cirkelträning Passnummer 14 S-tuna Kraftsportklubb Edsbergs sportfält ● - Anette / Ingela / Ursula
12:30 - 13:10 Stolsympa/Styrka & Balansträning Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	10:00 - 10:45 Gympapass Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Ursula ●	10:15 - 11:00 Gympapass Passnummer 2 Arena Rotebro, Rotebro C - Karin / Anette ●	11:20 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Badminton *** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik
13:10 - 14:00 BungyPump/ stavgång (ute) Passnummer 11 Edsvik / Duvslaget Edsbergsparken - Anita ●	14:20 - 15:00 Stolsympa/Styrka & Balansträning Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	11:25 - 12:20 Linedance steg 2 Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro - Marlene ●	12:00 - 12:35 Vattengymnastik * Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	11:05 - 12:00 Zumba / Dansmix Passnummer 18 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Ursula / Marlene ●
14:20 - 15:15 Senioryoga Passnummer 16 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Karin ●	15:15 - 16:10 Medicinsk Qigong (ute) Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken OBS! Start vecka 6 - Ingela ●	12:35 - 13:30 Linedance steg 1 Passnummer 19 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	14:10 - 14:55 Hälsogympa; Rygg-, nack- & bålträning Passnr 5 (stående pass) Arena Satelliten, A-hall Sollentuna C - Kicki ●	11:20 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●
Till våra röda och gröna pass behövs ingen förbokning, det är bara att komma till passet du köpt. Men till dessa aktiviteter (*, **, ***) krävs föranmälan, ring SSG på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej. * Passen har begränsat antal platser. För att boka plats, ställa er i kö eller köpa ströplatser ring SSG ** 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.				12:00 - 12:35 Vattengymnastik * Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - 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

●	850 kr	(Halva terminen från v. 12 495 kr)
●	975 kr	(Halva terminen från v. 12 595 kr)
●	1.195 kr	(Halva terminen från v. 12 795 kr)
●	2.195 kr	(Halva terminen från v. 12 1.390 kr)
5-kort	600 kr	Gå på 5 valfria pass under terminen. Gäller ej för padel, vattengympa & yoga
10-kort	1.100 kr	Gå på 10 valfria pass under terminen. Gäller ej för padel, vattengympa & yoga
Guldkort	1.995 kr	Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill VT -26. (Från v. 12 1.175 kr)
Stödmedlem	150 kr	Stötta föreningen och få förmåner och rabatter t.o.m. 31 augusti 2026

Ledare

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

Våra ledare får kontinuerligt utbildning i HLR (Hjärt- Lungräddning)

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 alltid välkommen att kostnadsfritt prova på ett rött eller grönt pass som du inte testat tidigare

Varmt välkomna!