

SENIORKLUBBEN - MED FRISKIS OCH SVETTIS



Nu har terminen startat med ett 30-tal deltagare varav ca hälften tillhör SPF Leksand. Vi är uppdelade i två grupper och fikar tillsammans mellan passen. Siljans konditori ställer välvilligt upp med fikabröd – vilket vi tackar för!

Vi ska när det är lämpligt samarbeta med andra föreningar inom kommunen. Här är ett bra exempel på detta. Friskis och Svettis i Leksand är den förening som är mest aktiv med Seniorklubben inom sin organisation. Det beror främst på de duktiga och engagerade ledarna med Rose-Marie Lagerqvist i spetsen! Hon är också en tillgång i vår friskvårdsgrupp.

Träningen är anpassad till oss äldre och var och en tränar efter sin förmåga.

DEN BÄSTA TRÄNINGEN ÄR DEN SOM BLIR AV! Som bonus får du gemenskap med andra.

INTRESSERAD? Kontakta Rose-Marie, tel 070-354 06 84

Eva Jonsson – en nöjd deltagare