

Solna stads motionsgymnastik och dans för seniorer i närheten av Frösunda - Bergshamra .

Röda korsets Mötesplats Bergshamra Björnstigen 10 Nb
Telefon Kupan: 08-444 92 20
Buss: 508, 509, 540

Tisdagar 16.00 – 17.00 Senorgymnastik i Bergshamraskolan

Fredagar 10.30 – 11.15 Sittgymnastik, Bergshamra, Röda Korset Bergshamra

För information och anmälan till aktiviteter kontakta oss på:
krets.ulriksdal@redcross.se eller telefon 08-444 92 20

Sockerbiten i Ritorp, Regementsgatan 23 A
Telefon 08-746 13 26
Buss 540, 509, 177

Qigong och avslappning, tisdag 28 januari, 17 mars , 7 april och 19 maj klockan 12.00–13.00

Pub och dans; tisdag 28 april klockan 15.30–18.00

Tisdagar
11.00–12.00 Sittgymnastik, start 14/1
10.00 – 11.00 Cirkelträning , start den 14/1
12.00–13.00 Drop-in gym, träna på egen hand

Onsdagar
10.00–12.00 Gilledans med Järvadansarna, förkunskaper i vals, schottis och polka bör finnas.

Torsdagar
9.00–10.00 Senorgympa, start 16/1
10.00–12.00 Drop-in gym, träna på egen hand
13.00–14.30 90+ träning, start 16/1

Träning för dig som är 90+, kontakta Evelina Starkeby för mer information tfn: 08 746 31 28..