

SPF Seniorerna Växjö och Friskis & Sveltis inbjuder till:

friskis

Prova på Coreflex soft

Datum: Fredagen 11 september 2026 kl 10.00-ca 11.30

Plats: Friskis & Sveltis, Arabygatan 9, Växjö

Ledare: Inger Fransson

Coreflex soft är funktionell träning när den är som bäst! Här finns ett aktivt flow och musiken guidar dig genom hela 55 minuterspasset. Kanske känner du igen namnet sedan tidigare? Vi har helt enkelt tagit det bästa från rörlighets-träningen i Flex och lagt ihop det med stabilitetsträningen i Core.

Känslan är fokuserad och mjuk. Du tränar utan redskap, men med kroppen som belastning. Nära golvet eller stående. Fokuserat eller fritt. Inåtvänt eller utåtriktat. Alltid med guidande ledarskap.

På Coreflex soft har du gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har ett extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Passet passar extra bra om du är nybörjare, senior eller om du vill träna i ett ostressat tempo.

Efter passet får du information om Friskis & Sveltis verksamhet och utbud.

Välkommen att prova på ett pass som är anpassat för oss Seniorer!

Kostnad: 50 kr/person.

Anmälan: Anmälan senast den 6 sep till vaxjo@spfseniorerna.se. Ange ditt namn samt "Friskis 11 sep" vid anmälan och betalning.

Betalning: Efter att du fått bekräftelse av din anmälan betalar du in 50 kr till föreningens Swish 123-66 08 913 eller bankgiro 718-2884.

Välkommen med anmälan!

Aktiviteten arrangeras inom projektet "En bättre dag för seniorer" med stöd från Kampradstiftelsen. Alla seniorer, oavsett du är medlem eller inte, i SPF Seniorerna Växjö är välkomna att anmäla sig.

Hälsningar från styrelsen i SPF Seniorerna Växjö

