

SPF Seniorerna Växjö och Friskis & Svettis inbjuder till:

friskis

Prova på Jympa Soft

Datum: Fredagen 4 september 2026 kl 11.30-ca 13.00

Plats: Friskis & Svettis, Arabygatan 9, Växjö

Ledare: Mari Westin

Jympa Soft är vår hoppfria jympavariant där du får träna styrka, kondition, balans och rörlighet till musik under 55 minuter. Jympa soft är energifylld träning med stor variation där du jobbar med kroppen som belastning.

Fokus ligger på upplevelsen där musiken förstärker rörelsernas karaktär.

Jympa soft är rejäl och samtidigt snäll träning med stora möjligheter att anpassa efter din dagsform och träningsvana.

På soft träning har du stor möjlighet att anpassa träningen till dina förutsättningar. Här får du extra mycket guidning och tid att hitta rätt i varje övning. Kanske är du ny i en träningsform, äldre, rehabiliterar eller gillar träna i ett ostressat tempo.

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

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

Kostnad: 50 kr/person.

Anmälan: Anmälan senast den 30 augusti till vaxjo@spfseniorerna.se. Ange ditt namn samt "Friskis 4 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