

Välkommen till Seniordagen

17e november!

Storsjöhallen

Program för höstterminens Seniordag 2022!

08.15 - 08.45 Samling och frukost

08.45 - 09.30 Hälsotester

09.45 - 10.30 Pass 1

Cirkelträning (Lilla hallen)

Cykel Senior (Cykelsalen)

Yoga (Q-ben)

11.00 - 11.45 Pass 2

Yoga (Q-ben)

Cirkelträning (Lilla hallen)

Aquapass (bassängen)

12.00 - 13.00 Lunch och kaffe

13.00 - 14.00 Föreläsning med Sara Svensson, leg. dietist

14.00 - 14.30 Rörelsepaus

14.30 - 15.00 Avslutningsmingel med bubbel och fikabit

*Anmäl dig
idag!*

Du får en härlig dag tillsammans med likasinnade, du bjuds på frukost, lunch och fika. Under dagen få du delta i hälsotester, två träningspass (gruppträning eller gym) samt lyssna till en föreläsning kring hur kosten kan hjälpa kroppen att hålla sig frisk långt upp i åldrarna.

Anmälan via vår hemsida storsjohallen.se eller appen. Fram till och med 31a oktober: 200kr, därefter 250kr. Vid frågor, kontakta receptionen.