

Välkommen på vår seniordag!

Onsdag 13 mars – Actic Vattenpalatset i Lerum

Pris 100 kr – du bokar vilka aktiviteter du vill vara med på genom att ringa till vår reception på 0302-17020. Begränsat antal platser. Lunch ingår och du väljer själv när du hämtar din lunch på café Bad Oasen.

Bokningen är öppen 1 – 11 mars.

Program:

9.30 – 10.30 Workshop i gymmet

Vi visar – och ni får prova på – övningar för både balans, rörlighet och styrka för vardagen

09.30 Medi-Yoga med Cecilia (under upplärning) 55 min

Terapeutisk yogaform där basen består av andning, rörelse, avspänning och meditation

10.30 -12.00 Tanita-vägning på gymmet

Vad består du av? Vad är din fysiska ålder? ingen anmälan – drop in

11.00 Seniordans med Therese 45 min

Rörelseglädje! Du behöver inte kunna dansa.

11.00 – 12.30 Motionssimning med möjlighet till tekniktips av siminstruktör

Testa på simning som mjuk, skonsam träning för hela dig! ingen anmälan – drop in

12.00 Föreläsning om seniorträning och kost i biosalongen med Maja

Kunskap är vägen till bättre val

12.30 Aqua Fitness med Therese 45 min

Vattengympa för hela kroppen

13.30 Aqua Fitness med Therese 45 min

13.30 – 14.00 Aromabastu med Viktoria

Upplev de hälsofördelar bastu ger

14.00 – 15.00 Testa bowling tillsammans med våra bowlande seniorer

Våra seniorer hjälper dig på plats. Ingen anmälan – drop in

14.30 – 15.00 Aromabastu med Viktoria

Utöver ovan aktiviteter finns även våra ordinarie pass som du behöver vara medlem för att boka dig på. Boka som vanligt via app eller hemsida.

Under dagen kommer det även finnas försäljning av produkter från Mary Kay