

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Hösten 2025: vecka 36 - 49 (14 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Badminton *** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Badminton *** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik	11:30 - 12:10 Bänkgympa (ute) Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	09:30 - 10:25 Styrketräning / Cirkelträning Passnummer 14 S-tuna Kraftsportklubb Edsbergs sportfält - Anette / Ingela / Ursula ●
12:30 - 13:10 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	10:00 - 10:45 Gympapass Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Ursula ●	12:15 - 13:10 Linedance steg 1 Passnummer 19 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	11:20 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Badminton *** Föranmälan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik
13:30 - 14:25 BungyPump/ stavgång (ute) Passnummer 11 Edsvik / Duvslaget Edsbergsparken - Anita ●	14:20 - 15:00 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	13:25 - 14:20 Linedance steg 2 Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro - Marlene ●	12:00 - 12:35 Vattengymnastik * Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	11:05 - 12:00 Zumba / Dansmix Passnummer 18 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Ursula ●
14:50 - 15:45 Senioryoga Passnummer 16 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Karin ●	15:20 - 16:10 Medicinsk Qigong (ute) Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●	15:05 - 15:50 Gympapass Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro C - Karin / Anette ●	14:10 - 14:55 Gympapass; Rygg & nackträning Passnummer 5 Arena Satelliten, A-hall Sollentuna C - Kicki ●	11:20 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●
Till dessa aktiviteter (*, **, ***) krävs föranmälan, ring SSG på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej. * Passen har begränsat antal platser. För att boka plats, ställa er i kö eller köpa ströplatser ring SSG ** Padel arrangeras externt av Beach Club och Rackethallen. 70 kr/pers. Betalas med Swish på plats. *** Badminton arrangeras externt av Rackethallen. 30 kr/pers/tim. Betalas med Swish på plats.				12:00 - 12:35 Vattengymnastik * Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●

FaR = Fysisk aktivitet på Recept. SSG:s ledare är utbildade att ta emot dig som har recept.

Du har 10% rabatt på terminspriset. Ring oss på numret nedan för att få rabatten.

Avgift för ett (1) förbestämt pass/vecka. Priser är inkl. medlemsavgift

●	725 kr	(Halva terminen fr v. 42 465 kr)
●	875 kr	(Halva terminen fr v. 42 575 kr)
●	995 kr	(Halva terminen fr v. 42 650 kr)
●	1.895 kr	(Halva terminen fr v. 42 1.185 kr)
10-kort	1.000 kr	Gå på 10 valfria pass under terminen. Gäller ej för padel, vattengympa & yoga
Guldkort	1.795 kr	Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill HT -25. (Från v. 42 1.125 kr)
Stödmedlem	150 kr	Stötta föreningen och få förmåner och rabatter t.o.m. 31 december 2025

Ledare

Anette Fällström
Anita Bergström
Karin Engström
Ingela Kullman
Kicki Rydén
Marlene Björkdahl
Ursula Boijer Josephson

För anmälan, beskrivning av passen och övrig information, gå in på www.sollentunaseniorgymnastik.se

Mejla till oss på info@sollentunaseniorgymnastik.se eller ring **070-440 02 05** (telefonid vardagar 14-16)

Betalning sker till bankgironummer **5131-3294**, mottagare SSG. Du betalar och anmäler dig per pass och termin

Du är alltid välkommen att kostnadsfritt prova på ett rött eller grönt pass som du inte testat tidigare

Varmt välkomna!