

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Erbjuder GRATIS sommarträning för ALLA som vill vara med



JUNI

och

AUGUSTI 2025

	Måndag	Torsdag		Måndag	Torsdag
Vecka 23	2/6 13:30 - 14:20 BungyPump - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	5/6 10:30 - 11:20 Medicinsk Qigong - Ingela Kullman Edsvik / Oxstallet	Vecka 33	11/8 13:30 - 14:20 BungyPump - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	14/8 10:30 - 11:20 Medicinsk Qigong - Ingela Kullman Edsvik / Oxstallet
Vecka 24	9/6 13:30 - 14:20 BungyPump - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	12/6 10:30 - 11:20 Medicinsk Qigong - Ingela Kullman Edsvik / Oxstallet	Vecka 34	18/8 13:30 - 14:20 BungyPump - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	21/8 10:30 - 11:20 Bänkgympa / Styrka & Balans - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet
Vecka 25	16/6 13:30 - 14:40 Midsommargympa BungyPump & Bänkgympa - Anita o Anette Edsvik / Oxstallet	19/6   Glad Midsommar önskar SSG	Vecka 35	25/8 13:30 - 14:20 BungyPump - Anita Bergström Edsvik / Duvslaget	28/8 10:30 - 11:20 Bänkgympa / Styrka & Balans - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet
Vecka 26	23/6 10:30 - 11:20 Zumba/Dansmix - Ursula Boijer Josephson Edsvik/Vid P	26/6 10:30 - 11:20 Bänkgympa / Styrka & Balans - Anette Fällström Edsvik / Oxstallet	Vecka 36	SSGs schema startar vecka 36 Se info om höstens pass och anmälan på hemsidan Välkommen att prova på gratis 1:a gången du går på ett nytt pass	
Vecka 27	30/6 10:30 - 11:20 Zumba/Dansmix - Ursula Boijer Josephson Edsvik/Vid P	Platser: Edsvik = Edsbergsparken. Se schemat för samling, antingen Oxstallet, Duvslaget eller bil-P vid Landsnoravägen 			



Tips: Ta alltid med vattenflaska och kläder efter väder. Solskydd och keps kan behövas

Ta med: Gummiband (det finns några att låna) och sittunderlag till bänkgympan

BungyPump är stavgång med den unika staven med inbyggd fjädring. Du lånar stavarna på plats

Fika: Många stannar och fikar tillsammans efter passen. Ta gärna med egen picknick

Dåligt väder: Vid mycket regn och dålig väderprognos ställer vi in. Se info på Hemsidan

Kontakt: 070-440 02 05 (telefonid vardagar 14-16). info@sollentunaseniorgymnastik.se

Se info på Hemsidan: www.sollentunaseniorgymnastik.se Facebook: Sök Sollentuna Seniorgymnastik



Välkommen på SSGs SENIORKVÄLL med musikquiz tisdag 24 juni på rest. Hägges

Se info om anmälan på hemsidan



Hoppas vi ses i sommar!

