

SOLLENTUNA SENIORGYMNASTIK

Våren 2024: vecka 3 - 21 (19 veckor)



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10:00 - 10:40 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette ●	10:00 - 10:45 Gympapass Passnummer 3 Eriksbergsskolan Helenelund - Ingela / Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föransökan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik ●	11:25 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	9:30 - 10:25 Styrketräning / Cirkelträning Passnummer 14 Mind2Muscle Stinsen / Häggvik - Ingela / Anette ●
12:30 - 13:10 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette ●	13:00 - 13:55 Dans/Jazz & Balett Passnummer 18 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Sabine ●	11:05 - 11:50 Gympapass Passnummer 2 Nya Rotebrohallen, Rotebro - Karin / Anette ●	12:00 - 12:30 Vattengymnastik * Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita ●	10:00 - 11:00 11:00 - 12:00 Padel ** Föransökan till SSG Välj mellan Beach Club eller Rackethallen, Häggvik ●
14:05 - 14:50 Gympapass Core (mage & rygg) Passnummer 4 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Olika ledare ●	14:30 - 15:10 Stolsgympa/Styrka & Balansträning Passnummer 8 Nya Edsbergshallen, Edsbergs C - Anette ●	12:30 - 13:25 Linedance Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene ●	14:10 - 14:55 Gympapass; Rygg & nackträning Passnummer 5 Arena Satelliten, Sollentuna C - Kicki ●	11:05 - 12:00 Zumba / Dansmix Passnummer 19 Beach Club, Häggvik - Marlene/Weronie ●
15:30 - 16:25 Medicinsk Qigong (ute) Passnummer 15 Edsvik/Oxstallet Edsbergsparken - Ingela ●		14:10 - 14:50 Bänkgymna (ute) Passnummer 1 Edsvik (vid utegym) Edsbergsparken - Anette ●	15:30 - 16:30 Senioryoga * Passnummer 16 Tors Backe, Sollentuna C - Ingela ●	11:25 - 11:55 Vattengymnastik * Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●
* Passen har begränsat antal platser. För att ställa er i kö eller köpa ströplatser ring oss på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej. ** Padel arrangeras externt av Beach Club och Rackethallen. 50 kr/pers. Betalas med Swish på plats. Föransökan på numret nedan. Guld- & 10-kort gäller ej.				12:00 - 12:30 Vattengymnastik * Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Ingela ●

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

Du har 15% rabatt på terminspriset. Ring oss på numret nedan för att få rabatten.

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

- 740 kr (Halva terminen fr v. 12 440 kr)
- 875 kr (Halva terminen fr v. 12 520 kr)
- 1.450 kr (Halva terminen fr v. 12 910 kr)
- 1.870 kr (Halva terminen fr v. 12 1.150 kr)

10-kort 1.000 kr Gå på 10 valfria pass under terminen. Gäller ej för padel, vattengymna & yoga

Guldkort 1.825 kr Gå på vilka röda ● och gröna ● pass du vill VT -24. (Från v. 12 1.060 kr)

Stödmedlem 120 kr Stötta föreningen och få förmåner och rabatter t.o.m. 31 augusti 2024

Ledare

Anette Fällström
Anita Bergström
Ingela Kullman
Karin Engström
Kicki Rydén
Marlene Björkdahl
Sabine Langeland
Weronie Ginard

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 en gång få prova ett rött och grönt pass som du inte testat tidigare, kostnadsfritt

Varmt välkomna!