



SOLLENTUNA SENIORGYMNASSTIK

Höstterminen 2019: v. 35 - v. 49 (15 veckor)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
09.30-10.05 Stol/styrka & balansgymnastik Passnummer 9 Snickarbacken, Sjöberg - Anette	09.00-10.00 Badminton - Fritt spel* Rackethallen, Edsbacka	09.00-09.50 Medicinsk Qigong/Eurytmi Passnummer 11 (OBS. v. 36-50) Edsbergshallen Edsberg C - Annika	09.30-10.20 Medicinsk yoga Passnummer 14 (OBS. v. 36-50) Edsbergshallen Edsberg C - Annika	09.30-10.20 Zumba senior Passnummer 17 Arena Rotebro, Rotebro C - Weronie
10.55-11.30 Stol/styrka & balansgymnastik Passnummer 7 Rotebrokyrkan, Rotebro - Anette	09.30-10.15 Motionsgymnastik Passnummer 3 Scoutstugan Holken, Tegelhagen - Anette	09.30-10.15 Motionsgymnastik Passnummer 1 Snickarbacken, Sjöberg - Anette	10.30-11.15 Motionsgymnastik Passnummer 4 Edsbergshallen, Edsberg C - Anette	11.05-11.35 Vattengymnastik** Passnummer 21 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Sofie
12.10-12.55 Motionsgymnastik Passnummer 2 Rotebrohallen, Rotebro - Anette	11.05-11.40 Stol/styrka & balansgymnastik Passnummer 10 Tors backe, Sollentuna C - Anette	11.30-12.20 Medicinsk yoga Passnummer 16 (OBS. v. 36-50) Tors backe, Sollentuna C - Annika	11.30-12.00 Vattengymnastik** Passnummer 12 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita	11.45-12.15 Vattengymnastik** Passnummer 22 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Sofie
15.00-15.50 Senioryoga Passnummer 15 Edsbergshallen Edsberg C - Ingela	12.45-13.20 Stol/styrka & balansgymnastik Passnummer 8 Edsbergshallen Edsberg C - Anette	12.05-12.55 Cirkelträning - styrka & kondition Passnummer 18 Rotebrohallen, Rotebro - Anette	12.10-12.40 Vattengymnastik** Passnummer 13 Väsby Rehab, Upplands Väsby - Anita	14.10-14.55 Motion/balans, rygg & nackträning Passnummer 5 Arena Satelliten, Sollentuna C - Sofie
	14.30-15.20 Linedance Passnummer 20 Arena Rotebro, Rotebro C - Marlene		15.05-15.55 BungyPump/ Stavgång & styrka Passnummer 6 Rotebrohallen, Rotebro - Anita	

*Passet arrangeras externt av Sollentuna Rackethall AB. 25 kr/tillfälle betalas på plats och ingen föransökan krävs.

**Passen har begränsat antal platser. För att ställa er i kö eller köpa ströplatser (120:- per gång); kontakta oss via telefon.

Terminsavgift (gäller ett pass/vecka, hel termin)

- 475 kr (fr. o. m. v. 42: 295 kr)
- 625 kr (fr. o. m. v. 42: 375 kr)
- 1395 kr

Guldkort Gå på vilka pass du vill HT 19 för 1275 kr.

(fr. o. m. v. 42: 695 kr)

10-kort Gå på 10 valfria pass HT 19-VT 20 för 675 kr.

Guldkort och 10-kort kan ej nyttjas på vattengymnastik eller badminton. Medlemsavgift ingår i terminsavgiften.

Ledare

Anette Fällström
Anita Bergström
Annika Bergman
Ingela Kullman
Marlene Björkdahl
Sofie Adle
Weronie Ginard

För anmälan och mer information, gå in på www.sollentunaseniorgymnastik.se, mejla till oss på info@sollentunaseniorgymnastik.se eller ring **070-440 02 05** (telefonid vardagar 13-16). Betalning sker till bankgironummer: **5131-3294**, mottagare SSG. Du betalar och anmäler dig per pass och termin.

Varmt välkomna!