

activage TRÄNING OCH SOCIAL GEMENSKAP FÖR SENIORER

Activage center erbjuder träning och social gemenskap i en miljö endast för seniorer. SPF Seniorerna Katarina Sofia har ett samarbetsavtal med Activage som innebär att alla våra medlemmar får rabatt på både introduktionspaket och löpande träning. Som medlem får du 50 % rabatt på 8 veckors baspaket och 10 % rabatt på fast medlemskap.

Tränarna på Activage har djup kunskap om den seniora kroppen och guidar till trygg och rolig träning helt efter deltagarnas egna förutsättningar och oavsett tidigare träningsvana. Tränarna vet vilka övningar som passar vid olika besvär och även vad man bör undvika att göra. På Activage fokuseras på social gemenskap och funktionell träning med inslag av styrka, rörlighet och balans. Ett träningspass kan ske i grupp med ledare eller individuellt. Före eller efter ditt träningspass kan du boka en vattenmassagesäng. Träningspassen avslutas för alla som vill med en god kopp kaffe och en stunds samvaro med de andra medlemmarna. Det ordnas även många medlemsaktiviteter och resor.

Activage Center finns på Magnus Ladulåsgatan 53 (hörnet Swedenborgsgatan).

Du kan kontakta Activage på telefon 08-684 244 22 eller via epost; sodermalm@activage.com.

Läs mer på activage.com