

Förslag på friskvårdsaktiviteter under hösten 2023

TRÄNINGSPASS HOS RÖRELSEDRIV

Träning 10 gånger onsdagar mellan kl 12.45-13.30
Start 4 oktober. Plats: Centrumhuset Robertsfors.

Du som inte redan anmält dig, ring Ingrid Larsson tel 070-5829767 för mer upplysning/anmälan.

GÅFOTBOLL

Vi samlas på Stantors 27 september kl 13.00. Ytterligare tillfällen meddelas senare.
Upplysningar, kontakta Ingrid Larsson tel 070-5829767

FRISKVÅRDSKORT

Friskvårdskort finns att hämta på månadsmöten, dit du också lämnar in ifyllt kort på dina aktiviteter. Dragning sker vid varje månadsmöte med trisslotter som vinst utifrån antal ifyllda kort.

Det kan vara en promenad, en cykeltur, bowling, boule, trädgårdsarbete etc. Man utför aktiviteten i sin egen takt och den ska vara i minst 30 minuter. Motionera när det passar dig!

Träning med Sofia

Möjlighet till ”Träning med Sofia Åhman” på TV finns alla dagar. En promenad utomhus dessutom blir också ett bra alternativ till att hålla sig i form.

--

Överenskommelse från jan 2023:

Friskvårdscenter Robertsfors

Träning i GYM-hallen på Storgatan.

Vi har fått följande rabatterat prisförslag med betalning i förskott. OBSERVERA!

Alt 1 - 3 månader – 1190 kr

Alt 2 - Med autogiro 199 kr/mån och 12 mån bindning= 2380 kr/år

OBS 2 x 3 mån (1190) med rabatt blir vad autogiro blir för ett helt år med tillgång till hallen alla öppettider.

Tillgång till träningshallen efter önskemål dagtid. **Gruppträning??**

Gymträning i Folkets Hus i Överklinten

IK Klintarna har inrett en fin träningslokal med redskap i Folkets Hus i Överklinten. Det finns möjlighet att hyra lokalen under dagtid för träning. Utbudet på maskiner är begränsat men fullt OK. Lokalen är trivsamt och det finns tillgång till dusch. **Gruppträning?**

Kostnad; 150 kr/månad eller 1050 kr helårsavgift då ingår 200 kr som medlemsavgift . (Kan ev förhandlas nedsättning för halvårsvis). Nyckel till lokalen: pant 100 kr

Tillgänglighet: Dagtid vardagar

SPFSeniorena Robertsfors/Friskvårdsgruppen

