

Seniorklubben 60+

Aktiviteter våren 2018

Datum	Tid	Aktivitet	Plats	Ansvarig
Onsdag 24 jan	13.00- 15.00	Självförsvar	Friskis Helsingborg Bronssalen	Micke K
Onsdag 7 feb	13.00- 15.00	Styrketräning Info om kost och nödvändigheten av träning för äldre inkl. övningar	Friskis Hbg Ovansalen 20 platser	Rouger Christer
Torsdag 8 mars	14.00- ca 16.00	Boule Ett bollspel med klot. 25 kr/person	Jutan	Clas
Fredag 20 april	10.45- ca 13.15	Stavgång Med eller utan stavar	Domsten Vi går sundsvägen in till city.	Christer och ?
12 maj	10.00- ca 13.00	Naturvandring	Lerhamn-Mölle	Clas
Juni Ej klart		Generalrepetition "Fars lilla tös"	Fredriksdalsteatern 50 platser	Christina

Du behöver endast medlemskap för att delta i dessa aktiviteter som är gratis. Vill du träna på våra pass kan du använda 5 klipp/träningstillfällen som ingår i medlemskapet. Efter det löser du ett träningskort om du vill fortsätta med din träning hos oss. Läs mer på nästa sida.

Samtliga aktiviteter förbokas via hemsidan!



Seniorklubben 60+

Våra träningskort 12 mån eller autogiro/månad

Allkort 3 410 kr	Autogiro 320 kr
Allkort Dag 3 150 kr	Autogiro 278 kr
Gruppträning 2 820 kr	Autogiro 235 kr

Ingen bindningstid. Endast två månaders uppsägning.

Dagpass vi rekommenderar:

Måndagar 10.00	Jympa/bas
Måndagar 11.00	Senior Cirkelgym
Tisdagar 10.00	Cirkelfys soft
Tisdagar 11.00	Flex soft
Onsdagar 10.00	Dans soft
Torsdagar 10.00	Jympa/bas
Torsdagar 11.00	Yoga soft
Fredagar 11.10	Senior Cirkel

- Medlemskap 200 kr/kalenderår tillkommer på alla kortpriser.
- Det finns fler pass på kvällstid. Se schema www.hbg.friskissvettis.se
- Du som är 90+ tränar gratis hos oss. Prata med receptionen.