



# Aktiviteter Seniorklubben 60+ hösten 2017

<b>Datum</b>	<b>Tid</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Plats</b>	<b>Ansvarig</b>
Fredag 13 okt	11:00- 11:45	Shakedans, enkla dansrörelser	Friskis Helsingborg Guldsalen	Mirja
Onsdag 15 nov	14.00- 15.30	Föreläsning Fair Trade	Hotel Duxiana	Världs- butiken
Onsdag 29 nov	13.00- 14.00	Självförsvar	Friskis Helsingborg Ovansalen	Micke K
Onsdag 20 dec	11.00- 12.00	Julkaffe	Friskis Helsingborg	Lis- Ingela

-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!



# Våra träningskort 12 mån eller autogiro/månad

Allkort 3 250 kr

Autogiro 305 kr

Allkort Dag 3 000 kr

Autogiro 265 kr

Gruppträning 2 690 kr

Autogiro 225 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

Yoga soft

Onsdagar 10.00

Dans soft

Torsdagar 10.00

Jympa/bas

Fredagar 11.00

Senior Cirkel

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