

Seniorklubben 60+

Inbjudan – Stavgång (med eller utan stavar)

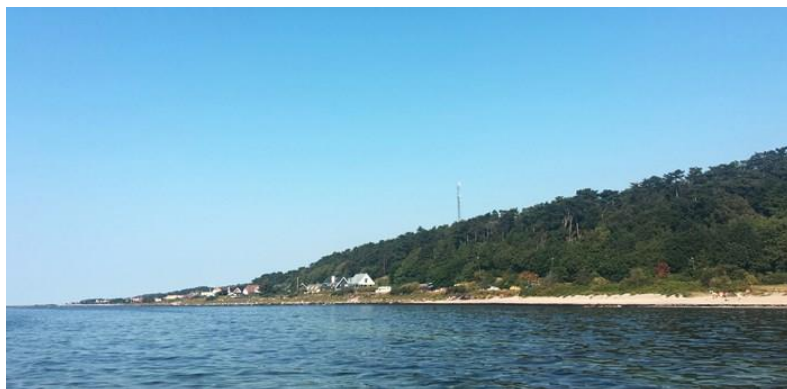
Max 20 pers!

Gratis för medlem seniorer 60+, anmälan sker via bokningsidan.

Fredag 20 april 10.45-ca 13.15 från Domsten via sundsvägen och tillbaka till city.

Vi går från Domsten båthamn längs Öresundskusten förbi Hittarp, Laröd, Sofiero slott med sin välbesökta slottspark, Vikingstrand, Fria bad och Gröningen för att avsluta vid Helsingborg Stadsteater. Längs vägen stannar vi för att få i oss lite vätska och ta en fikapaus.

Stavgång som är en enkel, skonsam och mer varierad träning. Du tränar kondition och uthållighet, du sätter fart på kroppens förbränning och får frisk luft och naturupplevelser. Att gå "aktivt" tränar också muskulaturen, inte minst hållningsmusklerna.



Har du inga stavar, finns det att låna i receptionen på Friskis och kan förbokas där, först till kvarn!

Vi tar buss nr 8 som går från Helsingborg C kl. 10.18 med ankomst Domsten, Seglarvägen kl. 10.45. Välkommen!

