



**JÄRFÄLLA**



# Aktivitetsschema

Seniorträffen i Barkarbystaden - Vecka 36 2024

Alla aktiviteter och grupper är för 65 +

- \* ÖPPETTIDER: Månd - fred **09.00 – 16.00**.
- \* Bassäng och Gym är öppet för egen träning de tider som ej är uppbokade för gruppträning.
- \* Gruppträningarna startar v 36.
- \* Anmälningslistor Period 1 för Bassänggrupp och Gymgrupp sitter uppe i Gymmet fr om månd v 34.
- \* Kostnad för Bassängkort: 10 ggr 400: -, 1 gång 45: - betalning sker med Swish på plats

## Måndag 2 september

- Kl. 09:00 Bassänggrupp – Medeltempo, föränmälan
- Kl. 10:00 Bassänggrupp – Medeltempo, föränmälan
- Kl. 13.00 Tai Chi Qigong Shi Ba Shi. Balansträning för seniorer. Drop-in.  
Lokal: Konferensrummet

## Tisdag 3 september

- Kl. 09:00 Bassänggrupp – Tufft tempo, föränmälan
- Kl. 10:00 Bassänggrupp – Lätt tempo, föränmälan
- Kl. 11:00 Bassänggrupp – Endast för PARKINSON.

## Onsdag 4 september

- Kl. 10:00 Dans-Gympa-pass med härlig musik. Drop-in!  
Lokal: Konferensrummet
- Kl. 13:00 Nystart: LineDance för er som aldrig provat tidigare.  
Lokal: Konferensrummet

## Torsdag 5 september

- Kl. 09:00 Gymgrupp: ledarledd cirkelträning i gymmet, föränmälan
- Kl. 10:00 Gymgrupp: ledarledd cirkelträning i gymmet, föränmälan

## Fredag 6 september

- Kl. 09:00 Bassänggrupp – Medeltempo, föränmälan
- Kl. 10:00 Bassänggrupp – Medeltempo, föränmälan
- Kl. 11:00 BOULE – på vår Boulebana på baksidan! Vid ev regn kör vi lite Pingis istället!
- Kl. 12:00 Gemensam lunch i restaurangen
- Kl. 13:00 FIKA + MusikQuiz

Med reservation för eventuella ändringar i programmet.

Madeleine Uvhagen, aktivitetssamordnare Seniorträffen Barkarbystaden

Mail: madeleine.uvhagen@jarfalla.se Tel: 08-580 283 26 Korpralsvägen 53, Järfälla