



JÄRFÄLLA



Aktivitetsschema

Seniorträffen i Barkarbystaden - Vecka 37 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 9 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 10 september

- Kl. 09:00 Bassänggrupp – Tufft tempo, föränmälan
 Kl. 10:00 Bassänggrupp – Lätt tempo, föränmälan
 Kl. 11:00 Bassänggrupp – Endast för PARKINSON.
 Kl. 13:00 Zumba för seniorer. Drop-in!
 Kl. 14:00 Informationsmöte i konferensrummet om Projektet ”3 generationer möts”.
 Camilla Rinman informerar.

Onsdag 11 september

- Kl. 10:00 Dans-Gympa-pass med härlig musik. Drop-in!
 Lokal: Konferensrummet
 Kl. 13:00 LineDance för er som aldrig provat tidigare. Lokal: Konferensrummet
 Kl. 14:00 LineDance = Fortsättning för er som började i höstas och nu vill gå vidare med nya danser! Lokal: Konferensrummet

Torsdag 12 september

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

Fredag 13 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 finns som vanligt men... OBS! MusikQuiz INSTÄLLT pga möte!

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