



JÄRFÄLLA



VÄLKOMMEN till Seniorträffen Barkarbystaden Veckans aktiviteter v 17 (22 april – 26 april) 2024

Anmälninglistorna för gruppträning UNDER Period 2 sitter uppe på väggen utanför omklädningsrummen – och det finns fortfarande platser kvar om ni vill gå i en ledarledd grupp!

Måndag 22 april

Kl.09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Lätt
Kl.10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel
Kl.13.00-13.30 Balansgrupp: Lokal: konferensrummet! Obs! DROP-IN! ÖPPET HUS!
Kl.14.00-ca15.00 "PODDKLUBBEN" med Camilla Lokal: Dartrummet! Ingen föranmälan.

Tisdag 23 april

Kl.09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Tufft
Kl.10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel
Kl.11.00-11.40 Bassänggrupp Obs! Endast för personer med PARKINSON
Kl.14.00-15.00 DansPass och tuff Gymping med Camilla (vår Hälsopedagog!) som ledare.
Kom å Prova-på! Obs! Drop-in! Lokal: Restaurangen

Onsdag 24 april

Kl.13.00-14.00 LINEDANCE: Obs! Gruppen redan startat, så den är nu **FULLBOKAD!**
Lokal: Konferensrummet

Torsdag 25 april

Kl. 09.00-09.40 Gymgrupp: ledarledd cirkelträning i grupp i gymmet! Föranmälan!
Tempo: Medel
Kl.10.00-10.40 Gymgrupp: ledarledd cirkelträning i grupp i gymmet! Föranmälan!
Tempo: Lättare

Fredag 26 april

Kl. 09.00-09.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel **FULLT!**
Kl. 10.00-10.40 Bassänggrupp. Föranmälan. Tempo: Medel
Kl. 11.00-12.00 PINGIS-timmen. Obs! DROP-IN! ÖPPET HUS! Kom å prova!
Kl. 12.00 Gemensam LUNCH i restaurangen.
Kl. 13.30-ca15.00 FIKA + fikabröd/alt glass 20 kr. + MusikQuiz! OBS!

På Gång:

- Nya tider när DIGITALA HEMGUIDEN kommer till Seniorträffen här i Barkarbystaden! Se sep info!
- "PODDKLUBBEN" med Camilla drar igång på måndagar: 22/4, 29/4, 6/5, 13/5 och 20/5
 - Kom å lyssna tillsammans på intressanta radiopoddar som tar upp intressanta och aktuella ämnen, diskutera efteråt med lite fika. Kan lova jättetrevligt tillfälle att träffa nya ansikten och umgås!
- EftermiddagsBio: FILM: "Dag för Dag" Torsdag 16 maj Mingel kl 14:00, Film börjar kl 14:30 – se separat info!

VÄL MÖTT!

Seniorträffen Barkarbystaden (Flottiljen), Korpralsvägen 53
För mer information ring: 08-580 283 26
madeleine.uvhagen@jarfalla.se