



VÄLKOMMEN ÅTER TILL FLOTTILJENS MÖTESPLATS

- mötesplatsen är till för alla som fyllt 65 + och är GRATIS!



PROGRAM HÖSTEN 2020

Tema: Hälsobefrämjande aktiviteter! START: V 42

Obs! Efter detta år med CORONA så kommer vi fortfarande att vara försiktiga och fortsätta träna med "distans".

Anmälan till både Egenträning och ledarledd träning sker nu därför via mail el över tfn :

- Jag fyller i listorna vartefter anmälningarna kommer in, och sätter sedan upp dem på väggen i Gymet, så att man ser vilka grupper som är fulla osv...! När listorna för ledarledd träning är fullteknade finns tyvärr ej fler platser! **Först till kvarn.....**

Obs! Gym och Bassäng för egenträning, får man fr o m nu boka i förväg på bestämda tider!

Schema för både ledarledd träning och egenträning finns på väggen i Gymet!

OBS! INGÅNG KOMMER TILLS VIDARE SKE I PORT 55! Alltså ej i 53:an som tidigare!

Ring på någon av dessa tfn nr, så kommer vi och öppnar:

Madeleine 072-083 62 27, Eva 070-252 85 58, Malin 072-083 62 22

Gäller Vecka 42 – 51 höstterminen 2020:

Måndagar: kl 09 – 16

Tisdagar: kl 09 - 09:30

Tisdagar: kl 10 – 10:30

Tisdagar kl 11 – 11:30

Tisdagar: kl 13 – 13:30

Tisdagar kl 14 – 16

Onsdagar kl 9 – 12

Onsdagar kl 11-12

Plats: Järvafältet

Onsdagar kl 13:30 - 14:30

Onsdagar kl 15-16

Torsdagar kl 09 – 09:45

Torsdagar kl 10 – 10:45

Fredagar kl 09 – 09:30

Fredagar kl 10 – 10:30

Fredagar kl 11 – 11:30

Fredagar kl 13 – 16

* **EGENTRÄNING GYM** el **BASSÄNG** – se bokade tider på schema!

* **Bassänggrupp** – nivå: medel/tuff **Max 4 st deltagare i gruppen!**

* Start: tisd 13 Okt – Avslut: Tisd 15 Dec

* **Bassänggrupp** – nivå: lätt **Max 4 st deltagare i gruppen**

* Start: tisd 13 Okt – Avslut: Tisd 15 Dec

* **PARKINSONGRUPP** – Bassäng

* **Bassänggrupp** – nivå: lätt **Max 4 st deltagare i gruppen**

* Start: tisd 13 Okt – Avslut: Tisd 15 Dec

* **EGENTRÄNING GYM** el **BASSÄNG** - se bokade tider på schema!

* **EGENTRÄNING GYM** el **BASSÄNG** – se bokade tider på schema!

* Powerwalk (= ganska raskt tempo!) med eller utan stavar,
ca 45-50 min, för 65+, bekväma lämpliga skor och kläder för väder!

* Samling: på torget utanför Flottiljen

* Start: onsd 14 Okt – Avslut: onsd.....? Dvs när det är halt /eller snön börjar falla....

* **Balansgrupp**– styrketräning **Max 3 st deltagare i gruppen!**

* Start: onsd 14 Okt – Avslut: onsd 16 Dec

* **EGENTRÄNING GYM** el **BASSÄNG** – se bokade tider på schema!

* Gym – Cirkelträning – nivå: lätt/medel **Max 4 st deltagare i gruppen!**

* Start: torsd 15 Okt – Avslut: torsd 17 Dec

* Gym – Cirkelträning – nivå: lätt/medel **Max 4 st deltagare i gruppen!**

* Prel. Start: torsd 15 Okt – Avslut: torsd 17 Dec

* **Bassänggrupp** – nivå medel **Max 4 st deltagare i gruppen!**

* Start: fred 16 Okt – Avslut: fred 18 Dec

* **Bassänggrupp** – nivå medel **Max 4 st deltagare i gruppen!**

* Start: fred 16 Okt – Avslut: fred 18 Dec

* **Bassänggrupp** – nivå lätt **Max 4 st deltagare i gruppen!**

* Start: fred 16 Okt – Avslut: fred 18 Dec

* **EGENTRÄNING GYM** el **BASSÄNG** - se bokade tider på schema!

Förklaring gällande dessa tider är att de som avslutat en grupp ska hinna duscha och gå, innan nästa grupp kan släppas in.

Vi litar på att våra besökare själva tar eget ansvar för att hålla distans till varandra och att stanna hemma om man känner sig det minsta krasslig!

Obs! Viktigt att man håller på tiderna för att det skall fungera....

VÄL MÖTT OCH HJÄRTLIGT VÄLKOMNA till en härlig motions-höst 2020!

Madeleine Uvhagen Leg Sjukgymnast/Hälsocoach

Adress: Korpralsvägen 53 | nya Barkarbystaden E-mail: madeleine.uvhagen@attendo.se Tfn: 072-083 62 27