



# VÄLKOMMEN TILL FLOTTILJENS MÖTESPLATS

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



## PROGRAM HÖSTEN 2019

### Tema: Hälsobefrämjande aktiviteter!

*Obs! Föranmälan till ledarledd träning: - listor sitter i SPA fr om v 25 och hela sommaren, kom å skriv in dig!  
När listorna är fullteknade finns tyvärr ej fler platser!*

*Först till kvarn.....*

*Obs! Gym och Bassäng är öppet för egenträning all övrig tid i veckan!  
Schema finns i receptionen!*

Gäller Vecka 37 – 51 ht 2019:

**Tisdagar: kl 09-10**

- \* Bassänggrupp – nivå: medel/tuff **Max 5 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: tisd 10 september – Avslut: Tisd 17 december

**Tisdagar: kl 10-11**

- \* Bassänggrupp – nivå: lätt **Max 5 st deltagare i gruppen**
- \* Start: tisd 10 september – Avslut: Tisd 17 december

**Onsdagar kl 14-15:**

- \* Balansgrupp– styrketräning **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: onsd 11 september – Avslut: onsd 18 december

**Torsdagar kl 10-11:**

- \* Gym – Cirkelträning – nivå: medel **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Prel. Start: torsd 12 september – Avslut: torsd 12 december

**Torsdagar kl 11-12:**

- \* Gym – Cirkelträning – nivå: medel **Max 6 st deltagare i gruppen!**
- \* Prel. Start: torsd 12 september – Avslut: torsd 12 december

**Torsdagar kl 13-14:  
Plats: Järvafältet**

- \* Powerwalk (= ganska raskt tempo!) med eller utan stavar, ca 45-50 min, för 55+, bekväma lämpliga skor och kläder för väder!  
**Obs! Ingen föranmälan! Alla som kommer får naturligtvis gå med!! ☺**
- \* Samling: på torget utanför Flottiljen - vi kör igång v 37
- \* Start: torsd 12 sept. – Avslut: torsd 7 november

**Fredagar kl 10-11:**

- \* Bassänggrupp – nivå medel **Max 5 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: fred 13 september – Avslut: fred 13 december

**Fredagar kl 11-12:**

- \* Bassänggrupp – nivå lätt **Max 5 st deltagare i gruppen!**
- \* Start: fred 13 september – Avslut: fred 13 december

**VÄL MÖTT OCH HJÄRTLIGT VÄLKOMNA till en härlig motions-höst 2019!**

**Madeleine Uvhagen** Leg Sjukgymnast/Hälsocoach

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