



# JÄRFÄLLA



Här ser man vilka grupper man kan anmäla sig till Seniorträffen Barkarbystaden:

Nu kan man anmäla sig till Cirkelgruppträning i Gym, för våren 2026.

Hjärtligt välkomna att anmäla er till en rolig form av träning!

Alla grupper har Max antal: 5 platser/bassänggrupp, och Gymmet 6 platser/grupp.

Period 1 = ca 10 ggr:

Gymgrupper/Cirkelträning start: vecka 3 och avslut vecka 12.

Period 2 = ca 10 ggr:

Gymgrupper/Cirkelträning start: vecka 13 och avslut vecka 22

Obs Samma tider gäller under båda perioderna!

\* Kostnad för Bassängkort: 10 ggr 400: -, 1 gång 45: - betalning med Swish på plats!

\* Gymgrupp = Kostnadsfritt!!

Måndagar kl 09:00-09:40 Bassänggrupp	Tempo: Lätt/Medel	} INSTÄLLDA TILLS VIDARE
Måndagar kl 10:00-10:40 Bassänggrupp	Tempo: Medel	

Torsdagar kl 09:00-09:55 Gymgrupp Cirkelträning Tempo: Medel

Torsdagar kl 10:00-10:55 Gymgrupp Cirkelträning Tempo: Lätt

Fredagar kl 09:00-09:40 Bassänggrupp	Tempo: Tufft	} INSTÄLLDA TILLS VIDARE
Fredagar kl 10:00-10:40 Bassänggrupp	Tempo: Medel	

Obs! Vi återkommer med information i god tid när vi kör igång igen efter reparationen. Ni som redan köpt Bassängkort, det kommer naturligtvis att fortsätta vara giltigt när vi startar igen! Inga problem.

Välkommen att anmäla er för ledarledd Cirkelgruppträning i Gym i vår.

/ Madeleine ☺