

# SENIORKLUBBEN

Vill du fortsätta att träna och tycker att den nuvarande träningen på Friskis är för krävande, eller har du funderat på att börja med lättare träning som är anpassad för äldre? Söker du likasinnade att träna tillsammans med?

Du behöver inte vara van att träna. Träningsaktiviteterna är allsidiga och går alltid att anpassa efter egen förmåga.

Ett team av seniorer leder aktiviteterna som i allmänhet pågår mellan 45 och 60 minuter.

## Vi erbjuder följande aktiviteter

### Jympa

Glad och allsidig träning av smidighet, balans och styrka. Teamledare visar övningarna som görs till musik. I träningen används redskapen stol, vikter och gummiband för en allsidig träning. Alla övningar sker stående eller sittande på stolen.

### Cirkelgym

Stationsträning i cirkelgymmet med teamledare som instruerar. Övningarna är allsidiga och funktionella med fokus på styrka och balans.

Växlingen mellan arbete och pauser styrs av musik.

### Stavgång

Efter gemensam uppvärmning går gruppen tillsammans med teamledare. Du lär dig den teknik vid stavgång, som gör att du får ut mesta möjliga av din träning.

Rörlighet och stretch ingår på slutet av passet.

### Individuell träning i gymmet

Här tränar vi tillsammans, men var och en efter sitt individuella program.

Under seniorklubbens timmar i gymmet finns både tränare och teamledare till hands.

Om du inte redan har ett program för gym ska du boka tid med en tränare innan du börjar.

**Seniorklubben kostar 500:-/termin + medlemsavgift (100:-/kalenderår)**

### För mer information:

Kontakta receptionen vardagar 08:00-16:00 på telefon 060-173069

eller titta in hos oss på Bultgatan 10

[www.sundsvall.friskisvettis.se](http://www.sundsvall.friskisvettis.se)





# Veckoschema

våren 2018

(med reservation för ändringar)

## Måndagar

09:30 – 11:00: Gym (instruktörer på plats)

15:00 – 16:00: Stavgång, start när vårsolen börjar visa sig

## Onsdagar

13:00 – 14:00: Cirkelgym

## Torsdagar

10:00 – 11:00: Jympa

# Välkommen!

