



friskis

SENIORKLUBBEN HT 2025

Träningsklubb där seniorer inspirerar andra seniorer i anpassad träning. Aktiviteterna är mjukare än soft-pass och enkla att anpassa efter din förmåga. Du tränar din styrka, kondition, balans och smidighet med enkla redskap t.ex. hantlar och gummiband. I Seniorklubben är gemenskapen lika viktig som träningen. Det är träff och träning på samma gång. Att bli inspirerad till rörelse och på samma gång ha trevligt är Seniorklubbens mål.



DAGAR OCH TIDER

Måndagar 25/8-15/12

Kl 9:30, Billingshäll, Kävlinge. Ledare: Gull-Britt.

kl 10:00, Tolvåkers idrottshall danssal 1, Löddeköpinge. Ledare: Vera.

PRIS OCH ANMÄLAN

Kostnad: 665 kr (ev. medlemsavgift, 200 kr, för 2025 tillkommer).

Du får även tillgång till all gruppträning i våra externa lokaler i Kävlinges, Staffanstorps och Lunds kommun.

Begränsat antal platser anmälan via webbshopen - välj **Boka event/kurs** - välj anläggning, **Lund - Kävlinge**, leta efter **MÅNDAG 25 AUGUSTI** välj rätt Seniorklubb efter klockslaget: 9:30=Billingshäll eller 10:00=Tolvåker.

Du kan också ringa receptionen dagtid 046-13 64 01.