

# Startdatum ht 2018

## **Gruppträningspass speciellt anpassade till den äldre kroppen HÖSTEN 2018**

*Passen är roliga och effektiva - du får svettas, skratta och får en ordentlig genomkörare av kroppen. Instruktören på passen finns till för att hjälpa dig igång!*

### Schema

Veckodag	Tid	Pass	Startdatum
Måndagar	14.00-14.45	ZUMBA® 45min Senior	Mån 24/9
Tisdagar	10.15-11.15	Cirkelträning 45min Senior	Tis 18/9
Tisdagar	13.30-14.15	Cirkelträning 45min Senior+	Tis 18/9
Torsdagar	9.20-10.20	LM TONE® 60 min Senior	Tor 20/9
Torsdagar	10.45-11.45	Gymträning senior – GRATIS	Tor 13/9
Torsdagar	14.00-14.45	Cirkelträning 45 min Senior+	Tor 20/9
Fredagar	10.15-10.45	Cykel 30 min senior	Fre 21/9
Fredagar	11.00-12.00	Mindful Yoga 60 min	Fre 21/9
Fredagar	14.15-14.45	Aqualätt 30 min	Fre 14/9

*Pga lokalbokningar av andra aktiviteter börjar passen lite olika datum.*

**STORSJÖHALLEN**

*För mer info kring de olika passen, hur du ska lägga upp din träning varje vecka m.m så hänvisar vi till vår folder kring seniorpassen. Denna finns att ladda ner på vår hemsida samt att hämta i vår reception på Storsjöhallen.*