



ENDORFIN'S
SENIORKLUBB

VÅREN 2026

VÄLKOMMEN TILL SENIORKLUBBEN PÅ ENDORFIN!

Vi skapar möjligheter till ett hälsosamt och aktivt liv genom att erbjuda trygg, stärkande och säker träning för dig 60+. Tillsammans med oss har du möjlighet att träna varierande gruppträningsklasser alla veckans vardagar. Dessutom bjuder vi på kaffe efter träningen, en trevlig stund att sitta ner tillsammans för samtal och skratt!

MÅNDAG	09:00	SENIOR PULS & STYRKA 45 min	Annika Stark
	09:00	VIRTUELL CYKEL THE TRIP 45 min	
	09:00	SENIOR YOGA 45 min	Anki Widenberg
	10:00	SENIOR PULS & STYRKA 45 min	Annika Stark
	10:00	SENIOR YOGA 75 min	Anki Widenberg
	10:00	SENIOR PROMENAD 60 min	Hans Gille
TISDAG	09:00	SENIOR CYKEL 45 min	Simon Nilsson
	09:00	SENIOR ZUMBA 40 min	Jeanette Göransson
	09:55	SENIOR YOGA 45 min	Jeanette Göransson
ONSDAG	08:30	SENIOR PILATES 45 min	Johanna Åsén
	09:15	SENIOR INDOOR WALKING 30 min	Sandra Gillberg
	09:50	SENIOR CORE 30 min	Sandra Gillberg
TORSDAG	09:00	SENIOR CYKEL 45 min	Naemi Didriksson
	10:00	SENIOR YOGA 60 min	Naemi Didriksson
	10:00	SENIOR GYM 60 min	Jonas Davidsson
FREDAG	09:00	SENIOR STATION 60 min	Simon Nilsson
	09:00	VIRTUELL CYKEL THE TRIP 45 min	

Bokning krävs för alla klasser, bokningen öppnar 4 dagar i förväg. Vänligen avboka minst två timmar innan klasstart vid förhinder. Bokning av klasserna sker via vår app, hemsida eller receptionen.

Vi bjuder på kaffe varje vardag mellan 9:00-11:30 samt frukt på tisdagar och fredagar.

Har du frågor kring vår seniorträning eller vår övriga verksamhet kom gärna in eller ring oss på 0322-645000. Se fram emot ett aktivt liv tillsammans med oss!