

HÖSTEN 2026

**ENDORFIN
SENIOR KLUBB**

VÄLKOMMEN TILL SENIORKLUBBEN PÅ ENDORFIN!

Vi skapar möjligheter till ett hälsosamt och aktivt liv genom att erbjuda trygg, stärkande och säker träning för dig som är 60+! Tillsammans med oss har du möjlighet att träna flera olika och varierande gruppträningsklasser måndag - fredag hela året runt. Varmt välkommen!

MÅNDAG	09:00	SENIOR CIRKEL 60 min – Anne Li Dale
	09:00	YOGA – MEDI 60 min – Malena Billeqvist
	10:00	SENIOR GYM 60 min – Henrik Thorsen
TISDAG	09:00	PULS & STYRKA 60 min – Anne Li Dale
	09:00	YOGA – CORE 45 min – Malena Billeqvist
ONSDAG	09:00	SENIOR FUNKTIONELL 60 min – Malena Billeqvist
	09:15	DANS 45 min – Isabel Moya
	10:10	YOGA – SOFT 45 min – Malena Billeqvist
TORSDAG	09:00	PILATES 60 min – Åsa
	09:10	CYKEL 45 min – Rebecca Dale
	10:15	PILATES 60 min – Åsa
FREDAG	09:00	YOGA – STRETCH & RELAX 60 min – Frida Nääs
	09:15	ENDORFIN CORE & MOBILITY 45 min – Anne Li Dale
	10:10	ENDORFIN STYRKA 60 min – Anne Li Dale

NYHET! Pop-up klass v.40-44 GYMPA 45 – Isabel på torsdagar kl 10.15

Med reservation för ändringar.

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 9:00-12:00 samt skorpa med ost på måndagar och torsdagar 9:30-11:30. Har du frågor kring vår seniorträning eller vår övriga verksamhet kom gärna in eller ring oss på 0302-22890. Se fram emot ett aktivt liv tillsammans med oss!

KLASSBESKRIVNINGAR

CYKEL 45 min

Konditionsträning med förändringar av fart, motstånd och positioner. Vi fokuserar både på glädjen till musiken och en härligt utmanande cykelupplevelse.

DANS 45 min

Dans, rörelse och glädje är ledorden! Enkla steg där du hänger med utefter din förmåga. Vi utlovar massor av svett och rörelseglädje!

ENDORFIN CORE & MOBILITY 45 min

En balanserad träningsklass som fokuserar på att stärka bålmskulaturen (core) och förbättra kroppens rörlighet. Klassen kombinerar stabilitetsövningar för mage, rygg och höfter med dynamiska stretch- och mobilitetsrörelser som förbättrar ledrörlighet, hållning och kroppskontroll.

ENDORFIN STYRKA 60 min

Klass med fokus på styrka, både med din egen kroppsvikt samt redskap. Bygg en starkare version av dig själv!

POP-UP KLASS! GYMPA 45 min

Ett energi- och glädjefyllt pass för dig som vill träna styrka, balans, rörlighet och kondition med kroppen som redskap. Passar dig som vill röra dig i en trygg, rolig och välkomnande miljö.

PILATES 60 min

Tränar styrka och rörlighet med fokus på balans, andning och avspänning. Pilates hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med fokus på kroppens kärna, dvs bål och rygg.

PULS & STYRKA 60 min

En härlig mix av puls och styrka med hjälp av stepbräda, vikter och gummiband. Du anpassar ditt eget tempo och belastning utefter dina förutsättningar. Bra musik och riktigt härlig stämning i salen.

SENIOR CIRKEL 60 min

Stations- och cirkelträning där Du tränar igenom hela kroppen under olika intervaller. Du anpassar intensiteten efter Din egen förmåga och Dina egna mål. Kombinerad kondition och styrka.

SENIOR GYM 60 min

Här får du hjälp att få koll i gymmet! Vi jobbar med olika träningsprogram för att utveckla bättre teknik och få ytterligare kunskap i fler övningar. Vi använder både fasta maskiner, fria vikter, TRX-band och egen kroppsvikt som motstånd. Du tränar i ditt tempo och på din nivå.

SENIOR FUNKTIONELL 60 min

Träning för hela kroppen där vi jobbar med enkla redskap och tränar så att vi blir starka i vardagen.

YOGA – CORE

En klass som fokuserar på att stärka och balansera kärnan i kroppen, inklusive magmuskler, ryggmuskler och bäckenbotten. Denna typ av yoga kombinerar traditionella yogapositioner med övningar som är utformade för att förbättra styrka, stabilitet och flexibilitet i din core.

YOGA – MEDI/ SOFT 45/60 min

En yogaform med fokus på andning, meditation och mjuka kroppsövningar.

YOGA – STRETCH & RELAX 60 min

En lugn klass med mjuk stretching för hela kroppen. Här erbjuder vi lång avspänning och andningsövningar för dig som vill känna dig mer avslappnad.