



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 STYRKA & KONDITION 45 min Annika Stark
09:00 VIRTUELL CYKEL THE TRIP 45 min
10:00 SENIOR STYRKA & KONDITION 45 min Annika Stark
10:00 SENIOR YOGA 60 min Anki Widenberg
10:00 SENIOR PROMENAD 60 min Hans Gille

TISDAG 08:00 SENIOR YOGA 45 min Nicka Bratland
09:00 SENIOR CYKEL 45 min Nicka Bratland
09:00 SENIOR ZUMBA 40 min Jeanette Göransson
09:55 SENIOR YOGA 45 min Jeanette Göransson
10:00 SENIOR GYM 55 min Fredrik Björme

ONSDAG 08:45 SENIOR PILATES & STYRKA 60 min Nicka Bratland
09:00 SENIOR INDOOR WALKING 45 min Björn Källhult
09:50 SENIOR CORE 30 min Michaela Stenbäcken

TORSDAG 09:00 SENIOR CYKEL 30 min Nicka Bratland
09:45 SENIOR YOGA 75 min Nicka Bratland

FREDAG 09:00 SENIOR STATION 60 min Simon Nilsson
09:00 VIRTUELL CYKEL THE TRIP 45 min

Bokning krävs för alla klasser och 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. För frågor, välkommen till receptionen så berättar vi mer!