



## **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!

<b>MÅNDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR PULS &amp; STYRKA 45 min</b>	<b>Annika Stark</b>
	<b>09:00</b>	<b>VIRTUELL CYKEL THE TRIP 45 min</b>	
	<b>10:00</b>	<b>SENIOR STYRKA 45 min</b>	<b>Annika Stark</b>
	<b>10:00</b>	<b>SENIOR YOGA 60 min</b>	<b>Anki Widenberg</b>
	<b>10:00</b>	<b>SENIOR PROMENAD 60 min</b>	<b>Hans Gille</b>
<b>TISDAG</b>	<b>08:00</b>	<b>SENIOR YOGA 45 min</b>	
	<b>09:00</b>	<b>SENIOR CYKEL 45 min</b>	<b>Frida Fock</b>
	<b>09:00</b>	<b>SENIOR ZUMBA 40 min</b>	<b>Jeanette Göransson</b>
	<b>09:55</b>	<b>SENIOR YOGA 45 min</b>	<b>Jeanette Göransson</b>
	<b>10:00</b>	<b>SENIOR GYM 55 min</b>	<b>Fredrik Björme</b>
<b>ONSDAG</b>	<b>08:30</b>	<b>SENIOR PILATES 45 min</b>	<b>Johanna Åsén</b>
	<b>09:15</b>	<b>SENIOR INDOOR WALKING 30 min</b>	<b>Simon Nilsson</b>
	<b>09:50</b>	<b>SENIOR CORE 30 min</b>	<b>Michaela Stenbäcken</b>
<b>TORSDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR CYKEL 30 min</b>	<b>Lisa Niss Dahlberg</b>
	<b>09:45</b>	<b>SENIOR YOGA 75 min</b>	<b>Jeanette Göransson</b>
<b>FREDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR STATION 60 min</b>	<b>Simon Nilsson</b>
	<b>09:00</b>	<b>VIRTUELL CYKEL THE TRIP 45 min</b>	

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!