

VÅREN 2024



# ENDORFINS SENIORKLUBB

## 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 65+! Tillsammans med oss har du möjlighet att träna flera olika och varierande gruppträningsklasser måndag - fredag hela året runt. Varmt välkommen!

<b>MÅNDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR CIRKEL 60 min – Catarina Tervo</b>
	<b>09:00</b>	<b>YOGA-MEDI 60 min – Malena Billeqvist</b>
<b>TISDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR CYKEL 45 min – Rebecca Dale</b>
	<b>09:00</b>	<b>SENIOR GYMPA 45 min – Kajsa Röntfors</b>
	<b>09:55</b>	<b>SENIOR CORE 30 min – Rebecca Dale</b>
<b>ONSDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR FUNKTIONELL 60 min – Malena Billeqvist</b>
	<b>10:10</b>	<b>YOGA-SOFT 45 min – Malena Billeqvist</b>
<b>TORSDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>PILATES 60 min – Marita Hess</b>
	<b>09:00</b>	<b>SENIOR PULS &amp; STYRKA 50 min – Anne Li Dale</b>
<b>FREDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>YOGA-STRETCH &amp; RELAX 60 min – Frida Nääs</b>
	<b>10:10</b>	<b>SENIOR STYRKA 60 min – Anne Li Dale</b>

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 skorpor med ost på måndagar och torsdagar 9:30-11:30. Du kan antingen ta med din fika eller sitta ner en stund i vårt café. 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!



# ENDORFINS SENIOR KLUBB

## **KLASSBESKRIVNINGAR**

### **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 PULS & STYRKA 50 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 härlig stämning i salen- alla kan vara med!*

### **SENIOR GYMPA 45 min**

*Klassisk, härlig och glad gympa! Träning för dig som är 60+ och vill få både bättre kondition, koordination och styrka.*

### **SENIOR FUNKTIONELL 60 min**

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

### **SENIOR STYRKA 60 min**

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

### **SENIOR CYKEL 45 min**

*Härlig konditionsträning med förändringar av fart, motstånd och positioner. En riktigt härlig musik och cykelupplevelse.*

### **SENIOR CORE 30 min**

*En stark hållning är viktigt för att kroppen ska må bra i vardagen. Här stärker vi kroppens centrum genom övningar för magen och ryggen. Vi anpassar nivån på övningarna utifrån din erfarenhet och dagsform.*

### **YOGA – MEDI 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.*

### **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.*