

**VÅREN 2025**



**ENDORFIN'S  
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 60+! 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 – Anne Li Dale</b>
	<b>09:00</b>	<b>YOGA – MEDI 60 min – Malena Billeqvist</b>
<b>TISDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR PULS &amp; STYRKA 60 min – Anne Li Dale</b>
	<b>09:00</b>	<b>YOGA – CORE 45 min – Malena Billeqvist</b>
<b>ONSDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>SENIOR FUNKTIONELL 60 min – Malena Billeqvist</b>
	<b>09:00</b>	<b>SENIOR ZUMBA 45 min – Emelie Karphammar</b>
	<b>10:10</b>	<b>YOGA – SOFT 45 min – Malena Billeqvist</b>
<b>TORSDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>CYKEL 45 min – Rebecca Dale</b>
	<b>09:00</b>	<b>PILATES 60 min – Åsa Hegardt</b>
<b>FREDAG</b>	<b>09:00</b>	<b>YOGA – STRETCH &amp; RELAX 60 min – Frida Nääs</b>
	<b>10:10</b>	<b>ENDORFIN 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 SENIORKLUBB

## KLASSBESKRIVNINGAR

### **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.

### **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.

### **CYKEL 45 min**

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

### **SENIOR FUNKTIONELL 60 min**

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

### **SENIOR 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.

### **ENDORFIN STYRKA 60 min**

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

### **SENIOR ZUMBA 45 min**

Dans, rörelse och glädje är ledorden! Med inspiration från traditionell musik såsom cumbia, salsa, samba och merengue dansar vi till latinska rytmer med glödgheta danssteg. Enkla steg där du hänger med utefter din förmåga. Vi utlovar massor av svett och rörelseglädje!

### **YOGA – CORE 45 min**

Det här är 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 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.