



# Välkommen att prova Seniorklubben

Är den vanliga gruppträningen i tuffaste laget? Gillar du att träna med likasinnade? Seniorklubben vänder sig till dig som är 70 plus (ungefär, ålder är ju i många fall bara en siffra). Vi träffas och tränar tillsammans under trivsamt värdskap och ledning av Seniorklubbens ledarteam.

Träningspasset som vi i dagsläget kör inom ramen för Seniorklubben kallas **Stol & Styrka**. Det är glad och allsidig träning för smidighet, styrka och balans. Övningarna görs till musik och du tränar vid en stol, stående och sittande. Under ett avsnitt använder vi redskap för extra styrketräning.

## Schema

Seniorklubben kan du träna med på tisdagar kl 10:15 i Friskishuset i Lund mellan den 24/1-25/4, dvs totalt 14 gånger under våren 2017. Du är med på så många pass du orkar och hinner. Efter träningspasset är alla deltagare såklart välkomna att stanna kvar och umgås och fika i vårt café där du hittar frukt, kaffe, te, choklad och annat gott.

## Pris

Har du ett Allkort, Jympakort eller Klippkort till Friskishuset kan du också träna inom ramen för Seniorklubben, men kom ihåg att det är träning som är anpassad för dig som tycker våra vanliga seniorpass är i tuffaste laget. Du kan även köpa ett specialkort för 500 kr (inkluderar medlemsavgiften 2017) som bara gäller Seniorklubben under våren 2017.

## Vill du vara med?

Vi begränsar antalet platser/träningspass något för att hinna med att hjälpa alla så se till att boka din plats på passet via vår reception på telefon, 046-136401, eller via mejl, [reception@lund.friskissvettis.se](mailto:reception@lund.friskissvettis.se).

Har du frågor eller funderingar så kontakta gärna vår träningsansvariga, Maria Åkerlund, på [maria@lund.friskissvettis.se](mailto:maria@lund.friskissvettis.se) eller via telefon på 046-136466.

Varmt välkomna!

