



## Välkommen att träna i Friskis&Svettis Seniorklubb

Seniorklubben vänder sig till dig som är 70 plus (ungefär, ålder är ju i många fall bara en siffra) som tycker den vanliga gruppträningen är lite för tuff och som vill träna tillsammans med likasinnade. Vi träffas och tränar tillsammans under trivsamt värdskap och ledning av Seniorklubbens ledarteam.

Träningspasset vi kör innehåller balans, styrka och rörlighet. 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 onsdagar kl 10:00 – 11:00 på Norrehed i Löddeköpinge. Vi startar den 10 januari och träffas sen varje onsdag fram tom den 25 april.

### **Pris**

För att träna med Seniorklubben köper du ett specialkort som kostar 500 kr (inkluderar medlemsavgiften 2018) som bara gäller för Seniorklubbens pass våren 2018.

Har du ett annat giltigt träningskort hos Friskis&Svettis Lund för våren 2018 kan du också träna inom ramen för Seniorklubben, men tänk på att det här är träning som är anpassad för de som tycker våra vanliga seniorpass är i tuffaste laget.

### **Vill du vara med?**

Antalet platser är begränsat till 15 personer.

Anmälan görs via anslagstavlan på Norrehed i Löddeköpinge

Har du frågor eller funderingar så kontakta gärna vårt ledarteam Lennart och Stina Jepsson, via mail [sol.jepsson@telia.com](mailto:sol.jepsson@telia.com) eller via telefon på 0730-705652

***Varmt välkomna!***