



Seniorklubben

Vår klubb i klubben

Är den vanliga gruppträningen i tuffaste laget?
Gillar du att träna med likasinnade?
I Seniorklubben tränar vi tillsammans under trivsamma former.

Träningen leds av Seniorklubbens ledarteam. Övningarna går lätt att anpassa efter egen förmåga. Räkna med cirka 50 minuter från start till slut.

Cirkel

Vi tränar i stationsform i en cirkel på 10 olika stationer. Övningarna är allsidiga och funktionella med fokus på muskler och styrka, men också på balans och rörlighet. Räkna med att bli lite svettig.

Stavgång

Stavgång erbjuds på onsdagar så långt som säsongen tillåter.

Schema i Kyrkbyn

Cirkel på tisdagar kl.10.00 och torsdagar kl.10.15

Schema i Mörby Centrum

Cirkel på onsdagar kl.13.30

Pris

För Seniorklubben finns ett Seniorklubbkort som gäller per säsong. Vårsäsongen (januari – juni) och höstsäsongen (september – december)

Seniorklubbkortet kostar 700 kr/säsong + 100 kr i medlemskap och gäller endast för Seniorklubbens aktiviteter i Kyrkbyn och Mörby Centrum. Medlemskapet förnyas varje nytt kalenderår.

Alla våra träningskort och priser hittas på www.friskissvettis.se/taby

