



# Seniorklubben

Är den vanliga gruppträningen i tuffaste laget? Gillar du att träna med likasinnade?

Seniorklubben vänder sig till dig som är 70 plus. Vi träffas och tränar tillsammans under trivsamt värdskap och ledning av Seniorklubbens ledarteam.

## Träningsaktiviteterna

Träningsaktiviteterna är utformade att vara lätta att delta i och att anpassas efter egen förmåga. Alla aktiviteter tar ca 45- 55 minuter från start till slut. Seniorklubbens aktiviteter handlar just om att träna tillsammans, snarare än traditionell gruppträning. Social samvaro och glada skratt är lika viktiga som själva träningen.

### **Circleträning, tisdagar klockan 9.30, HT vecka 36-50 2017 VT vecka 4-18 2018**

Här tränar vi i olika stationer. Övningarna är allsidiga och funktionella med fokus på våra muskler och styrka, men det blir också balans och lite svett.

### **Stol & Styrka, torsdagar klockan 9.30, HT vecka 36-50 2017 VT vecka 4-18 2018**

Här tränar vi styrka, smidighet, balans mm till ledning av våra seniorledare. Övningarna görs till musik och var och en tränar vid en stol (stående och sittande). Under en del av träningen använder vi redskap för extra styrka.

För att kunna vara med på seniorklubbens träningsaktiviteter så köper du seniorklubbkortet som kostar 450:-/säsong. Medlemskap 100:-/kalenderår tillkommer.