



JÄRFÄLLA



Ang Anmälningslistor Seniorträffen Barkarbystaden:

Nu finns listor för att skriva upp sig för anmälan till följande ledarledda gruppträningar; Bassäng och Gym, för Period 2. Dessa finner ni på väggen vid omklädningsrummen!

Hjärtligt välkomna hit å anteckna er för rolig form av träning!

Alla grupper har Max antal 5 platser/grupp, beroende på att Bassängen och Gymmet inte är så stora, och det måste finnas plats i duschar och omklädningsrum likaså!

Start Period 2:

Bassäng: startar vecka 15, start månd 8/4

Gym; startar vecka 15, start torsd 11/4

Period 2:

Måndagar kl 09:00-09:40 [Bassänggrupp](#) Tempo: **Medel**

Måndagar kl 10:00-10:40 [Bassänggrupp](#) Tempo: **Medel**

Tisdagar kl 09:00-09:40 [Bassänggrupp](#) Tempo: **Tufft**

Tisdagar kl 10:00-10:40 [Bassänggrupp](#) Tempo: **Lätt**

Tisdagar kl 11:00-11:40 [Bassänggrupp](#) Obs! Endast Parkinson

Torsdagar kl 09:00-09:40 Gymgrupp Cirkelträning Tempo: **Medel**

Torsdagar kl 10:00-10:40 Gymgrupp Cirkelträning Tempo: **Lätt**

Fredagar kl 09:00-09:40 [Bassänggrupp](#) Tempo: **Medel**

Fredagar kl 10:00-10:40 [Bassänggrupp](#) Tempo: **Medel**