



SENIORGYPMA

WGF - TRÄNINGSKOMPANIET

Seniorgympan vänder sig till dig som är 65+ och vill ha en rolig, varierad och anpassad träning utifrån din egen förmåga. Tillsammans tränar vi styrka, koordination, kondition och balans till medryckande musik.

Du behöver inte ha någon träningserfarenhet sedan tidigare utan våra instruktörer hjälper dig till rätta med övningarna.

Vi är ett gäng som har det kul tillsammans och alla tränar efter sin egen förmåga och dagsform.

Inte nog med att du blir vältränad hos oss utan här har du möjlighet att träffa nya trevliga bekansksaper.

Seniorträning under vårterminen 2025

1. Måndagar, Seniorgympa, kl. 16:30- 17:45 i Sporthallen, Campus
2. Torsdagar, Seniorgympa, kl. 16:30- 17:45 i Vaxö skola
3. Dans, Nytt pass, dag och tid kommer inom kort i Spegelsalen, Campus

Är du osäker på om träningsformen passar dig, kom gärna och prova GRATIS hela januari. Är du nyfiken och vill börja med att kika på ett pass gör du det enklast på Campus på måndagar uppifrån läktaren!

VT-2025 TRÄNINGSKOMPANIET

13 januari – 8 juni

För Träningskompaniets fullständiga schema klicka här: www.traningskompanietvaxholm.se

Avgifter

Träningsavgift Senior 65+	900 kr/termin
Träningsavgift SPF-medlem	800 kr/termin
Medlemsavgift tillkommer	150 kr/kalenderår
Administrativ avgift tillkommer	30-50 kr/medlem

Om du betalar avgifterna senast 31 januari får du 10% rabatt på träningsavgiften!

Kontaktperson:

Sune Tungström sune@tungstrom.se 070-683 50 33

Läs mer om vår träning på Träningskompaniet och Waxholms Gymnastikförening (WGF):
www.traningskompanietvaxholm.se www.wgf.nu

Välkommen att träna med oss!