



Välkommen till Seniorklubben på Friskis

Mjukare träning, skönare gemenskap!

Seniorklubben är för dig som känner att annan träning på Friskis är för tuff. Här får du riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga. Vi tränar smidighet, balans, kondition och styrka. Passet vi tränar heter **stol och styrka**, och vi tränar det inomhus i sal.

Alla är välkomna i seniorklubben oavsett bakgrund. Efter passen minglar vi en stund för den som vill, med lättare tilltugg. Att mötas är lika viktigt som att träna! På seniorklubben är det enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet.

Välkommen in i klubben!



Karlstad

Info

VAD: Seniorklubben

VAR: Wittstockslingan 6, Råtorp

NÄR: 2/12-2021 - 16/6-2022

DAG & TID: Torsdagar kl. 14.00

PRIS: 500 kr +
200 kr medlemskap

Antal deltagare: 20 st

För mer information om
träningen: Karin Bruzelius

054-19 05 93

Anmälan: Öppnar 15/11-21.

Via telefon 054-19 04 97 eller

mejl info@karlstad.friskissvettis.se