



Gävle kommun



Hej du senior! Kom på inspirationsdag hos oss.

Onsdagen 15 mars kl. 10-12 bjuder vi in till en inspirationsdag på Friskis&Sveltis Gavlehov.

Vi börjar med en föreläsning kl. 10.00 om fysisk aktivitet för äldre där vi även bjuder på kaffe och kaka. Efter föreläsningen blir det träning där du kan prova på vårt träningspass Seniorklubben.

Kom ombytt och ta med vattenflaska och inneskor. Ingen föranmälan krävs.

Vi ses i entrén till Friskis på Gavlehov!

Vad är Seniorklubben?

Seniorklubben är för dig som känner att annan träning kanske är för tuff. Du får riktig träning, men aktiviteterna är mjuka, snälla och enkla att anpassa efter din förmåga. Seniorklubben bygger på seniorer som inspirerar andra seniorer. Det gör att det är enkelt att hitta likasinnade och njuta av den mysiga klubbkänslan. Träningen kommer på köpet.