



Roliga aktiviteter för dig som pensionär varje vardag mellan kl. 8 - 12, kaffe ingår!

VÅRA AKTIVITETER

COVID-19 INFORMATION

Hösten 2021 har vi fortsatt fått göra en del anpassningar framför allt för gruppträningen.

1. Vi byter om hemma.
2. Cirkelträningen i grupp i gymmet är fortsatt på paus men du kan i stället träna själv.
3. GYMPA OCH ZUMBA är ute hela september vid fint väder – ändringar kommuniceras via mejl se info under schemat.
4. som alltid att tvätta händerna ordentligt och aldrig komma med symtom till träningen.
5. Fullständig information om åtgärder för covid-19 för gruppträningarna finns på separata infoblad.

INDIVIDUELL TRÄNING

Mattcurling

Succén fortsätter! Häng med på en match där taktik ligger långt före rå armstyrka. Mattcurling får ni boka in hos receptionen på tider som finns lediga i hallen.

Styrketräning **Dropin**

I vårt 2-delade gym är det lugnt och skönt! Du som vill har möjlighet att jobba på egen hand, vi har både rehabiliterings- och konditionsmaskiner och fria vikter. Det finns mer utrustning att låna i receptionen. Välkommen 8-12 vardagar med reservation för max tillåtet antal i gymmet = 3 personer i övre gymmet samtidigt av säkerhetsskäl så att det går att hålla avstånd.

Racketsporter (**Dropin** och bokning)

Testa våra traditionella racketporter; badminton, squash eller bordtennis. Tisdag och fredag förmiddag är hela hallen bokad för pensionärsverksamhet, övriga dagar rekommenderas ni boka bana minst 1 dag innan för att vara säkra att få plats.

GRUPPTRÄNING MED LISA LIVSEY

Cirkelträning i grupp

Cirkelträning är ett renodlat styrketräningsspass i ett kul format där man på tid förflyttar sig mellan fasta stationer med övningar för hela kroppen som alla kan utföra oavsett träningsvana.

Vi jobbar på muskeltillväxt och explosivitet som kan låta lite otäckt men som är extremt nyttigt för kroppen i "guldåldern" – musklerna går den åldrande kroppen sakta men säkert på semester – MEN – vi kan få fantastiskt fina resultat med lite riktad styrketräning – på balans, reaktivitet, ork, styrka och även självkänsla!

Lätt gympa utan hopp **Dropin**

Bli stark snabb och smidig med uppiggande, musikalisk gympa. Med väl genomtänkt program och avvägd pulsökning och sänkning går vi igenom hela kroppen! Öka rörlighet, balans och styrka, träna din kondition och stabilisera upp kroppen! Alla är välkomna oavsett träning eller erfarenhetsnivå – Du anpassar efter Din förmåga!

Zumba Gold® **Dropin**

Zumba Gold® är ett dans-musik-rytm-träningsspass - ren rörelseglädje. Zumba® är ett hopkok av enkla steg från olika dans- och musikstilar från hela världen men framför allt från Latinamerika. Du kommer att utveckla din kondition och balans, din finmotorik, kognitiva förmåga och även lite styrka. På köpet brukar man känna sig väldigt full av endorfiner och glad hela dagen efter passet.

TRÄNING SKA VARA ROLIGT!

ANMÄL DIG GÄRNA TILL INFOMAILLISTAN – där du får utskick om ändrade tider, händelser, inställda pass med mera. Speciella datum som kommer upp under hösten annonseras i första hand via informations medan mer varaktig info även publiceras på hemsidan och på anslagstavlan. Du kan anmäla dig till maillistan i receptionen eller på vår hemsida.

Priser:

60 :- / gång, oavsett om Du tränar 1 eller 2 timmar.

1600 :- Terminskort gäller halvårsvis (1 juli – 31 dec, 1 jan - 30 juni)

Om du vill slippa betala varje gång kan du öppna ett "motionskonto" i hallen, för mer information fråga i receptionen!

KAFFE INGÅR ALLTID och serveras i dessa tider nere i stora hallen!

😊 **VÄLKOMMEN!**

Har du frågor är du välkommen att kontakta oss, annars finns mer information på www.tabyracketcenter.se

Tel: 08-756 50 94 – Flyghamnsvägen 16 – E – mail: magnus@tabybadminton.se

Dropin = bara att komma – ingen anmälan! Övrig träning kräver anmälan eller bokning!

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.00-12.00 EGEN TRÄNING styrketräning, Curling, badminton, pingis behöver bokas banor i förväg.	09.05 -12.00 HALLEN BOKAD för racketsporter senior Dropin	08.00-12.00 EGEN TRÄNING styrketräning. Curling, badminton, pingis behöver bokas banor i förväg.	08.00-12.00 EGEN TRÄNING styrketräning. Curling, badminton, pingis behöver bokas banor i förväg.	09.05 -12.00 HALLEN BOKAD för racketsporter senior Dropin
	09.15 Lättgympa Dropin 50 min			09.15 Zumba gold Dropin 50 min
	10.15 Zumba Gold Dropin 50 min			10.00 PRELIMINÄR tid för Cirkelträning i grupp i stora hallen. Provtillfälle 8 september. ANMÄLAN KRÄVS! Se info nedan.

Aktiviteter med Dropin - Dessa aktiviteter är det ingen anmälan på – bara att komma.

Nyhet: CIRKELTRÄNING I STORA HALLEN

Testa att köra cirkelträning i en större grupp under ledning av Lisa Livsey i stora hallen. - Första tillfället är på onsdag

Den 8:e september kl. 10.00

Om det lyckas bra så kommer vi att fortsätta köra en grupp om minst 20 personer och max 30 i stora hallen.

ANMÄL DIG till prova på I RECEPTIONEN – max 30 personer! Info om det blir en regelbunden träning kommer efter den 8e september.

OBS! - Kom ombytt till passen för att slippa trängsel i omklädningsrummen.

VÄNLIGEN LÄS SEPARAT INFORMATION OM COVID 19

NYHETSMAIL: Vi vill att så många som möjligt som deltar i aktiviteterna anmäler sig till vårt informationsmail så att vi kan nå ut med viktig information speciellt i dessa tider där vi vill kunna meddela om tex. Ledaren är sjuk eller om det händer något annat. Anmälan gör ni på nätet eller i receptionen.