



Roliga aktiviteter för Dig som pensionär varje vardag mellan 8-12, kaffe ingår!

VÅRA AKTIVITETER

COVID-19 INFORMATION

1. Byt gärna om hemma om du kan, tvätta händerna och stanna hemma vid minsta symtom.
2. GYMPA OCH ZUMBA BÖRJAR 09.10 och 10.05 FÖR ATT MINSKA PÅ TRÄNGSEL mellan oss och tex. skolklasser som är före och efter.
3. Info kommuniceras framförallt i "nyhetsmailen" se info längre ned.

INDIVIDUELL TRÄNING OCH SPORT

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 ha 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 bokade cirkelgruppstider – aktuell info om restriktioner / antal finns att få i hallen. Vi följer fhm:s riktlinjer.

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

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 rörelsevana, muskeltillväxt och explosivitet som är extremt bra för kroppen i "guldåldern" – vi får fantastiskt fina resultat på balans, reaktivitet, ork, styrka och även självkänsla! Två gruppstarter i stora hallen under höstterminen, tre under vårterminen. Mer info under schemat.

Lätt gymna utan hopp - tisdag och fredag **Dropin**

OBS! (Tisdagarna ute om det inte regnar fram till 1 oktober! Fredagarna är alltid inne!) Bli stark snabb och smidig med uppiggande, musikalisk gymna. 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® - tisdag och fredag **Dropin**

(OBS! Tisdagarna ute om det inte regnar fram till 1 oktober! Fredagarna är alltid inne!) 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. Utveckla kondition och balans, din motorik och kognitiva förmåga. Sen känner man sig dessutom ofta glad hela dagen av endorfinerna.

TRÄNING SKA VARA ROLIGT!

ANMÄL DIG GÄRNA TILL VÅRA NYHETSMEJL – där du får utskick om ändrade tider, händelser, inställda pass med mera.

Speciella datum som kommer upp under hösten annonseras i första hand via nyhetsmejl medan mer varaktig info även publiceras på hemsidan och på anslagstavlan. Du kan anmäla dig till maillistan i receptionen eller på vår hemsida.

Priser:

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

1700 :- Terminkort 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 ----- 😊 VÄLKOMMEN!

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

Täby RacketCenter:

Tel: 08-756 50 94

Flyghamnsvägen 16

E-mail: magnus@tabybadminton.se

SCHEMA GRUPPTRÄNING HÖST 2022 16 AUGUSTI – 23 DECEMBER

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 |
| | 09.10 Lättgympa Dropin (utomhus om det inte regnar fram till 1 oktober.) 45 min | | | 09.10 Zumba gold Dropin 45 min |
| | 10.05 Zumba Gold Dropin (utomhus om det inte regnar fram till 1 oktober.) 45 min | 10.00 Cirkelträning i grupp i stora hallen. Prova på v 35-36 ANMÄLAN KRÄVS! Se info nedan. | 10.05 Lättgympa Dropin 45 min | |

CIRKELTRÄNING I STORA HALLEN ONSDAGAR KL 10-11

Nya provor gratis: onsdag 31: a augusti kl. 10-11 onsdag 7:e september kl. 10-11

OBS! Anmäl dig till PROVA PÅ till receptionen senast måndagen innan passet.

CIRKELTRÄNING GRUPPSTARTER HÖSTTERMIN

GRUPPSTART 1. 7 GGR - 399 KR

21: a sep -2: a nov

Anmäl dig senast 14:e september

GRUPPSTART 2. 7 GGR – 399 KR

9: e nov -21: a dec

Anmäl dig senast 2: a november

Villkor och viktig info:

Cirkelträning med Lisa som ledare **ingår ej i terminskortet** för seniorer. Begränsat antal platser: 24 personer. Därför krävs föransmälan och betalning av avgift till dessa pass. Du har då en säkrad plats 7 ggr och du betalar för hela perioden oavsett om du är borta någon eller flera gånger. Detta då vi ej kan ha tomma platser pga. platsbegränsningen och då cirkelträningen är resurskrävande.

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

Täby RacketCenter:

Tel: 08-756 50 94

Flyghamnsvägen 16

E-mail: magnus@tabybadminton.se