



Huddinge

Flemingsbergs seniorträff Grantorps fritidsgård **Veckoprogram VT-24**

2024-04-09 t o m 2024-06-20

ÖPPETTIDER

Tisdagar -Torsdagar

09:00 – 15:30

Tisdag	Onsdag	Torsdag
9.00 – 11:00 Social samvaro Fika finns	9.00 – 11:00 Social samvaro Fika finns	9.00 – 10:30 Social samvaro Fika finns
10:00-11:00 Gympa (dansrummet)	10.00-11:00 Sittgympa (dansrummet)	10:30-11:00 Quiz
11:00-12:00 Bingo	11:00-11:45 Spel & Pussel	10:30 -12:00 Promenad
	11:00-12:00 Promenad	11:00-11:30 Soft Dans (dansrummet)
12:30-13:45 Cirkelträning (dansrummet)	12:30-13:45 Dans (dansrummet)	12:30-13:45 Core & Balans (dansrummet)
12:30-13:45 Social samvaro Fika finns	12:30-13:45 Social samvaro Fika finns	12:30-13:45 Social samvaro Fika finns
14:00-15:30 Utomhusaktivitet	14:00-15:30 Utomhusaktivitet	14:00-15:30 Utomhusaktivitet

Se mer info på nästa sida, med reservation för ändringar

INFORMATION

Öppettider: Tisdagar – torsdagar 09:00-15:30

Helger och röda dagar är seniorträffen stängd.

Ändrade öppettider: 9:00-12:00 6 maj och 17 juni

Lokal: Grantorps Fritidsgård

Adress: Röntgenvägen 17 Huddinge

Telefon: 08-535 336 38

E-post: flemingsbergseniortraff@huddinge.se

AKTIVITETSBEKRIVNINGAR:

Fika - Du är alltid välkommen på fika som serveras till självkostnadspris.

I dagsläget kostar kaffe med kaka 15 kronor, endast kaffe med påtår kostar 10 kr betalas kontant.

Bingo- 1 bricka 15 kr , 2 brickor 30 kr och 3 brickor 45 kr betalas kontant

Soft Dans- En lekfull danskoreografi med Liana danspedagog 2/5, 23/5 och 20/6 klockan 11:00-11:30

se separat schema för Soft Dans på våra andra seniorträffar

Träningspassen är Drop in, ingen föränmälan krävs.

Passbeskrivningar:

Cirkelträning – Träning med stationsövningar i en cirkel , ca 45 sekunder, 15 sekunders vila och sedan bryter alla deltagare station där man utför nästa övning

Core & balans- passet är uppdelat i två delar :

1. Balans – olika övningar utförs stående
2. Core- olika övningar för bålen (mage & rygg) utförs sittande på stol.

Sittgympa- Majoriteten av rörelser sker sittandes på stol

Samverkan mellan förebyggande enheten äldreomsorg och Grantorp fritidsgård
Kultur och fritidsförvaltning Huddinge kommun

ÖVRIGA AKTIVITETER:

se evenemangskalendern, <https://www.huddinge.se/pa-gang>