



### **Vecka 38 (20/9 – 26/9 ) Seniorvecka**

För dig som inte längre behöver tillbringa din tid på jobbet! Ta med dina vänner på våra aktiviteter. Efter aktiviteterna bjuder vi på förfriskningar i vårt café och pratar träning och hälsa. Varje deltagare får en överraskning! Boka redan idag, först till kvarn gäller!

Tisdag kl.08.30 Vattengympa

Tisdag kl.10.00 Gym Senior *träning i gymmet under ledning av våra personliga tränare*

Torsdag kl.10.00 Gym Senior

Torsdag kl.11.00 Vattengympa

Torsdag kl.17.00 Pilates *mjuk gruppträning för balans, koordination och rörlighet*

Fredag 08.30 IndoorWalking

Fredag kl.10.00 Ljusterapi m kaffe och smörgås. Information om träning när man kommit upp i åren



Välkommen till Helex! Vi hjälper till.