



# PRO Öregrund

## Månadskalender September 2025



### Trivselträff 1/9

Trivselträff Societetshuset  
Öregrund 13.00

Magnus "Mange" Nordensved  
underhåller

Kaffe, macka, kaka.

Pris 50 kr. Betalas på plats. Ingen  
föranmälan.

Lotteri

**VÄLKOMNA**



### Våra veckovis

#### återkommande aktiviteter

**Måndag: Lättgympa för alla**  
Sven Perssonhallen Öregrund  
9.30 - 11.00

2025-09-01 - 2025-12-22

**Måndag: Bordtennis**  
Sven Perssonhallen Öregrund  
11.00 - 12.30

2025-09-01 - 2025-12-22

#### Måndag: Stavgång i Östhammar

PRO och SPF i samverkan.  
PRO i Östhammar (Även PRO.aren  
i Öregrund är välkomna)

Samling på Sjötorget kl. 10:00

Efter promenaden samlas  
de som önskar

för en fika på Adas kafé & bageri

**Väl mött**

#### Tisdag: Padel inomhus Grupp 1

Grupp 1: Kl. 10.00-12.00

Östhammars Padelcenter

2025-08-26 - 2025-12-16

#### Tisdagar (Jämna veckor) Handarbete

Församlingshemmet på Gräsö  
12.45 - 15.00

Vi träffas varannan vecka

2025-09-02 - 2025-12-16

#### Onsdag: Padel inomhus Gr. 2

Östhammars Padelcenter

Hallgatan 10

#### Onsdag:

#### Balans- och styrketräning Östhammar

klockan 10:00 - 11.00

2025-09-10 - 2025-11-26

#### Roslagens Träningsverk

Onsdag: Bingo Öregrund

Sven Persson Hallen

12.30 - 15.00

2025-09-10 - 2025-12-17

#### Onsdag: Boule

Boulhallen Kl. 9.30

Spelas året om. (Inga terminer)

#### Fredag: Cirkelträning

Sven Perssonhallen

09.30 - 11.00

2025-09-05 - 2025-12-19

#### Lördag: Zumba Gold

2025-10-18 - 2025-12-13

kl. 09.30-10.30

### Riga-kryssning med Birka Gotland 14-16 sep.

Pris 3750 kr

I priset ingår:

Busstransport t/r

Kryssning Riga-Sthlm t/r

Del i 2-bäddshytt

Buffémiddag utresa

Frukost dag 2

Transferbuss t/r i Riga

Skaldjursbuffé på hemresan

Brunch dag 3

Tillkommer bränsletillägg

Tillval:

Del i A-hytt 450 kr/person

Enkelhytt B-hytt 1175 kr/person

Enkelhytt A-hytt 1570 kr/person

Anmälan till Inga-Lill Karlsson

tfn 70-3699813, senast 31/7

Antal platser: 35-50 personer



### Intresseanmälan 28/9

#### Prova på att spela Pickleball

gratis 13.30-16.30

I samarbete med ÖSK

tennissektionen och

PRO Öregrund.

Tennishallen på Sportgatan 6 i

Östhammar. Britt-Marie har

bokat in en instruktör.

Om det blir ett stort intresse

kommer vi att boka in en tid för

PRO i Tennishallen.

Vi kommer att ha en fast tid och

kostnad är 180.-/tim för hallen

(ju fler desto billigare per person)

Racket och bollar för Pickleball

finns att låna

**Intresseanmälan till: Britt-Marie**

**070-5410032**



**25 september**  
Pubkväll på Bryggan i Öregrund

**Kl. 18:00 torsdag**

För medlemmar PRO Öregrund

**OBS Föranmälan efter  
SMS meddelande**

**Meddela om ni har anmält er  
men fått förhinder att komma**  
"Pubmat", ett glas öl eller vin

200 kr

Musikquiz med Dj Thommy och  
Gunilla från ca 19.00

**VARMT VÄLKOMNA!**

### För mer information se hemsidan

**PRO ÖREGRUND HEMSIDA**

