

SENIORAKTIVITETER PÅ IFU ARENA

IFU Arena har i flera år tillsammans med våra föreningar arrangerat senioraktiviteter. I vår erbjuder träningsaktiviteter flera vardagar. Vi erbjuder dessutom lunch till reducerat pris mellan 12.30 – 13.30, måndag – fredag.

Period: 30 januari – 30 april.

Priser: 300.- för terminskort. 1200.- årskort, 600.- halvårskort.

(med års/halvårskort har man tillgång till gym alla vardagar 10.00-15.00)

Luncherbjudande: Måndag – fredag från 12.30 till reducerat pris.

Priserna gäller seniorer 65+

SCHEMA VÅREN 2023 (Start 30 januari)

MÅNDAG

11:00 – 12:00 SENIORBALANS OCH FUNKTIONELL TRÄNING – Petra & Barbro
Träna din balans, styrka och stabilitet i kroppen. Kommer delvis använda redskap.

TISDAG

10:30 – 12:00 SIRIUS SENIORINNEBANDY – Sirius & Upplands Innebandyförbund
Sirius innebandy för seniorer är en lättsam träning. Passet som är på 1,5 timmar är uppdelat på: Uppvärmning, Enkla övningar, Match i lugnt tempo.

ONSDAG

11:00 – 12:00 CIRKELTRÄNING MÅ BRA – Petra & Barbro
Cirkelträning där man på olika stationer tränar upp styrka och stabilitet för hela kroppen.

12:00 – 12:30 INTRODUKTION GYM – Petra & Barbro
Max 15 personer – OBS-Obligatorisk anmälan.

TORSDAG

11.00-12:00 YOGA
En klass för dig som vill få igång kroppen och kan ta dig upp och ner på mattan. Vi går igenom kroppen med skonsamma rörelser.

FREDAG

10.30 – 11:30 CIRKELTRÄNING – Lars och Roger (Start 3.e mars)
Med enkla rörelser tränar vi styrka, rörlighet, balans och kondition.

FÖRELÄSNINGAR MED BARBRO

ONSDAG 15 FEBRUARI 9.45-10.45
Sanning och myter om livsmedel - att bli en mer uppmärksam konsument

ONSDAG 15 MARS 9.45-10.45
Äta för att må bättre

ONSDAG 19 APRIL 9.45-10.45
Ät färgrikt på tallriken - variationsrik mat med glada färger ger positiv matglädje.

IFUARENA
IDROTT OCH EVENEMANG

FÖR MER INFORMATION
SCANNA KODEN!

