

Program för

Rörelseglädje senior 65+

Onsdag 30 oktober kl. 9.00-15.00
Idrottshallen Ringgatan 16

En dag med rörelse, gemenskap och inspiration. Kom och var med hela dagen eller på enskilda aktiviteter, alla kan vara med! Ta gärna med något att äta (kylskåp finns), vi bjuder på fika! Kom i mjuka kläder, inneskor och ta med vattenflaska. Evenemanget är kostnadsfritt.

CAFÉT

Kl. 11.00-11.45 Föreläsning med Jenny Möller *"Hälsa & Energi för ett Aktivt Liv Efter 65"*

SAL 1-2

Kl. 9.00-15.00 Prova vår parkourbana! Utmana och träna din balans, styrka och smidighet.

Kl. 9.00-10.00 Seniorsympa med IFK Sala. Rörlighet, styrka och balansövningar som avslutas med gåfotboll.

Kl. 10.00-14.00 Mattcurling med PRO Sala.

Kl. 12.00-12.45 Tennis på studs med Salbohed Tennisklubb.

Kl. 13.00-13.45 Kastgrenar med David Bonnedahl. 91-åringen från Salbohed som tog hem hela sex medaljer i veteran-VM i friidrott.

Kl. 14.00-14.45 Linedance med Kerstin Söderstedt.

SAL 3

Kl. 10.00-10.30 Yogainspirerad träning med Hälsocenter Sala, Region Västmanland.

Kl. 11.00-11.30 Yogainspirerad träning med Hälsocenter Sala, Region Västmanland.

Kl. 12.00-12.45 Sittgympa med Träffpunkten.

Kl. 13.00-13.45 Gladgympa med Sofia Åkesson, Gymmix Ransta.

Kl. 14.00-14.45 Innebandy med PRO Sala. Klubbor finns att låna.

SAL 4-5

Kl. 12.00-12.45 Ki-Aikido för seniorer med Sala ki-aikido förening. Träna balans, smidighet, fall och koordination.

SAL 6

Kl. 9.00-15.00 Bordtennis – Prova på egen hand

Med reservation för eventuella ändringar.