

Höstens program 2025

Hej och välkomna till våra gymaktiviteter!



Nu kör vi i gång.
Kom med du också.
Roligt och nyttigt!



Måndagar Tumba Tennis & Padel.

Gymmet som vanligt med uppvärmning och cirkelgympa kl. 9.

600 kr för 1 juli-31 december, gäller alla dagar. **Anna vår hälsopedagog** kommer den 11 september kl. 18.30 och ger tips till nybörjare och också till er som har tränat ett tag. Kod 9989# 30 min före.

Vi startar upp **GRATIS SITTYMPA** måndagar kl. 10 i kod. 9989# 30 min före.

Ta med din smörgås, delta i sittgympan så bjuder vi därefter på kaffe under augusti och september.

Det finns möjlighet att spela padel mellan 10 och 11.

Tisdagar idrottshuset Tumba, **hjärt /lung anpassad gymnastik med rörelseglädje** kl. 18-19 med Liselott från 2/9–2/12 Avgift 200 kr/termin

Padel på kvällstid. Vill ni vara med och prova padel på ett roligt och lättsamt sätt? Om intresse finns, svara i Forms (som kommer snart i ett mail) så hör vi av oss om en tid. Mer info på hemsidan www.hjart-lung.se/botkyrka-salem

Väl mött på ovanstående aktiviteter hälsar

Ulla-Britt, Kjell, Lennart och Agneta

