

Club 65+

Välkommen till Sports Gyms seniorklubb

Vi har träningen för dig som är förtidspensionär eller över 65 år! I kortet ingår obegränsad individuell gymträning alla dagar mellan kl 7-15. Under höst & vår får du också kostnadsfritt delta i seniorgruppen (G)old Ladies & Boys.

GYMTRÄNING

En egen sal för seniorer står till ditt förfogande. Våra träningsmaskiner är lätta att använda och ställa in för rätt träning. **HUR-maskinerna** fungerar med luftmotstånd och är speciellt väl lämpade för seniorer och för rehabilitering. De har ett lågt initialt startmotstånd (0 kg) och enkel motståndsjustering. Du har givetvis också tillgång till våra två övriga individuella träningsalar.

GRUPPTRÄNING

Vårt seniorträningsspass (G)old Ladies & Boys är utformat för att passa målgruppen seniorer. Passet är en cirkelträning där vi jobbar igenom hela kroppen med hjälp av träning på olika stationer. Rörelserna går att modifiera så att träningen passar just dig. Vi ger dig gärna alternativ om någon rörelse inte passar dig.

Träningen är anpassad så att vem som helst kan vara med efter egen förmåga. Vi lägger stor vikt vid styrka, kondition, rörlighet, balans, trivsel och gemenskap. I Club65+ **egna sällskapsrum kan du läsa PK eller någon annan tidning**. Vi bjuder på **kaffe** och herrarna har tillgång till **bastu** efter gruppträningspasset. Gruppträningen passar både män och kvinnor. Till gruppträningen är du varmt välkommen att testa på en gång gratis. För mer priser se här.

FÖR DIN SKULL

Vi har personal som hjälper dig med inställningar om och när det behövs. Vill du ha hjälp med att utforma ett eget träningsprogram har vi personliga tränare för detta. Personlig träning är en tilläggstjänst och bokas i reception.

Club65+

Årskort

Vi belönar din träningsiver på Sports Gym. Varje gång du förnyar ditt årskort sänker vi priset så att du som 85+ tränar KOSTNADSFRI! Se prislista

1:a året	249€
2:a	219€
3:e	199€
4:e	189€
5:e	179€
6:e	169€
7:e	159€
8:e	149€
9:	139€
10:	129€
11:	119€
12:	109€
13:	99€
14:	89€
15:	79€
16:	69€
17:	59€
18:	49€
19:	39€
20:	29€
21:	KOSTNADSFRI

ÅRSKORTET avser engångsdebitering – men kan delas i två betalningstillfällen

