

SÄVAR IK - PROVA PÅ-AKTIVITETER FÖR SENIORER 65+

Sävar IK – Våren 2026

Välkommen till en vår fylld av rörelse, glädje och gemenskap! Under våren bjuder vi in alla seniorer 65+ att kostnadsfritt prova både våra ordinarie träningspass och flera nya aktiviteter. Tillsammans utforskar vi vad ni vill fortsätta med till hösten.

💛 **Kom som du är – prova det du vill!**

Du väljer själv hur många tillfällen du vill delta i. Efter våren samlar vi in era tankar för att forma höstens utbud tillsammans. Material och utrustning finns.

Varmt välkommen önskar Sävar IK!

★ ORDINARIE VERKSAMHET – PROVA PÅ

Plats: Klubbstugan

Tid: 13.00

Måndagar – Dance Cardio 23/3, 30/3, 13/4, 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5

Tisdagar – Powergympa 24/3, 1/4, 14/4, 21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5

🌿 NYA AKTIVITETER ATT PROVA PÅ – TORSDAGAR

Mars

Aktivitet	Dag	Datum	Tid	Plats
Stolsyoga & Sittgympa	Torsdag	26/3	11.00	Klubbstugan
Pingis	Torsdag	26/3	13.00	Klubbstugan

April

Aktivitet	Dag	Datum	Tid	Plats
Stolsyoga & Sittgympa	Torsdag	9/4	11.00	Klubbstugan
Pingis	Torsdag	9/4	13.00	Klubbstugan
Kundaliniyoga & Sittgympa	Torsdag	16/4	11.00	Klubbstugan
Discgolf	Torsdag	16/4	13.00	Discgolfbanan
Kundaliniyoga & Sittgympa	Torsdag	23/4	11.00	Klubbstugan
Linedance	Torsdag	23/4	13.00	Klubbstugan
Stolsyoga & Sittgympa	Torsdag	30/4	11.00	Klubbstugan
Linedance	Torsdag	30/4	13.00	Klubbstugan

Maj

Aktivitet	Dag	Datum	Tid	Plats
Stolsyoga & Sittgympa	Torsdag	7/5	11.00	Klubbstugan
Discgolf	Torsdag	7/5	13.00	Discgolfbanan
Boule med PRO	Torsdag	7/5	10.00–12.00	Klubbstugan
Kundaliniyoga & Sittgympa	Torsdag	14/5	11.00	Klubbstugan
Gåfotboll	Torsdag	14/5	13.00	Klubbstugan
Boule med PRO	Torsdag	14/5	10.00–12.00	Klubbstugan
Kundaliniyoga & Sittgympa	Torsdag	21/5	11.00	Klubbstugan
Gåfotboll	Torsdag	21/5	13.00	Klubbstugan
Boule med PRO	Torsdag	21/5	10.00–12.00	Klubbstugan
Sittgympa & Stolsyoga	Torsdag	28/5	11.00	Klubbstugan
Gåfotboll	Torsdag	28/5	13.00	Klubbstugan
Boule med PRO	Torsdag	28/5	10.00–12.00	Klubbstugan