KORPEN

Schema seniorer och daglediga

Senior 65+

Sportarenan – Sydväst – hösten 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Gympa 09.30-10.30 Sportarenan Ledare: Amelie	Pilates - för alla åldrar 09.15-10.15 Sportarenan Ledare: Jessica	Bordtennis 09.00-10.30 Sportarenan Ledare: Sven	Gympa 09.00-10.00 Sportarenan Ledare: Amelie	
Pickleball 10.45-12.15 Sportarenan Ledare: Gunilla	Gå-fotboll/ gå-innebandy 10.30-11.30 Sportarenan Ledare: Kjell	Pickleball 10.45-12.15 Sportarenan Ledare: Gunilla		
	Badminton 10.30-11.30 Sportarenan Ledare: Danaxel Akt.värd: Susanne			

PS. Möjlighet till **gemensam fika** i caféet (självkostnadspris) finns efter varje aktivitet.

KORPEN

Schema seniorer och dagledigа

Senior 65+

Centrum, Hisingen, Nordost, Majorna m.fl. – hösten 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Gympa 10.00-11.00 Gräfsnäsgården Ledare: Elisabet	Gympa 09.30-10.30 Trätorget Ledare: Felicia	Funktionell träning - gratis och drop in för allmänheten 18.00-19.00 Länsmanshuset, Biskopsgården Ledare: Jannette	Gympa 10.00-11.00 Landala sporthall Ledare: Inger
	Dansgympa 12.00-13.00 Rosendalshallen Ledare: Carina	Vattenträning 10.00-11.00 Kärra simhall Ledare: Matti		Fall- & vardagstrygghet, gym & gemenskap 10.00-11.00 Gamlestaden Ledare: Stefan *Start v. 41*
	Träning för män - gratis och drop in för män 17.30-18.30 Grindstugan, Lundby Ledare: Stefan	Yoga - gratis och drop in för allmänheten 13.00-14.00 Community Center, Brunnsbo Ledare: Felicia		Dansgympa 11.00-12.00 Gamlestaden Ledare: Carina *Start v. 41*

KORPEN

Schema seniorer och daglediga

Senior 65+

Forts: Centrum, Hisingen, Nordost, Majorna m.fl. – hösten 2026

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
		Cirkelträning - gratis och drop in för allmänheten 15.30-16.15 Gröna Vallen Ledare: Felicia		
		Pickleball 18.00-19.30 Alelyckans SC Ledare: Christian		