

SENIORAKADEMIN

SCHEMA FÖR ONSDAG 25 SEPTEMBER

TID	AKTIVITET 1	AKTIVITET 2
10.15-10.45	Information om dagen och om Korpen Göteborgs verksamhet och satsning på seniorer.	
11.00-11.45 Instruktör	Gå-fotboll/Gå-innebandy <i>Sonny Carlsson, Korpen Göteborg</i>	Seniorgympa/dans <i>Sandra Mujkic</i>
12.15-13.00 Instruktör	Föreläsning om äldres hälsa <i>Regina Hedström, Korpen Riks</i>	Mattcurling <i>Unicurl och Åkereds Mattcurling</i>
13.10-13.55 Instruktör	Pickleball <i>Gunilla Behre</i>	Boule <i>Tony Lindström, Åkereds Bouleklubb</i>
14.00-14.45 Instruktör	Trygghet- och balansträning <i>Regina Hedström, Korpen Riks</i>	Pingis <i>Danaxel Lindberg</i>

SAMLING vid mingel- och sällskapsytan (vid padelhallen) inför **ALLA** aktiviteter.

Vi samlas fem minuter innan utsatt tid och går sedan gemensamt tillsammans till respektive aktivitet.

SENIORAKADEMIN

SCHEMA FÖR ONSDAG 25 SEPTEMBER

AKTIVITETER SOM ÄR IGÅNG HELA DAGEN

11.00-14.45

Dart

Stavgång

Badminton

Tipspromenad

eGym (Premiumhälsan)

Kortspel med twist

- **DART**

Är igång hela dagen. Dessutom med instruktion/introduktion i 10 minuter kl 11.00, 11.55, 13.00 och 14.00.

- **eGYM**

Är igång hela dagen. Välkomna en trappa upp när det passar. Dessutom med instruktion/introduktion i 10-15 minuter kl 11.55.

Vi har fasta tider för åtta av våra aktiviteter.

Vi har även sex aktiviteter som är igång hela dagen och som du kan testa på den tiden du själv önskar.

SAMLING vid mingel- och sällskapsytan (vid padelhallen) inför ALLA aktiviteter.

Vi samlas fem minuter innan utsatt tid och går sedan gemensamt tillsammans till respektive aktivitet.