



# SENIORKOLLO

- en aktiv mötesplats för dig som är 65+

**22-23**  
**AUGUSTI**

**LILLSVED**

## För vem?

För dig som är en aktiv senior, oavsett om du redan med i en idrottsförening eller ej

## Innehåll

Under dagarna kommer du att få möjlighet till att träna, träffa nya vänner och få med dig massor av inspiration till ditt fortsatta motionerande på hemmaplan.

Läs mer på andra sidan.

## Tid och plats

Lillsveds Folkhögskola, Lillsvedsvägen 100, 139 90 Värmdö

Torsdagen den 22 augusti kl. 10:00 -  
Fredagen den 23 augusti, avslut ca. 14:30

## Kostnad

Hela evenemanget kostar 850 kr.

I kostnaden ingår alla pass, lunch, fika middag, övernattnig i dubbelrum samt en goodiebag

## Frågor

Mejla till:  
maria.hellzenius@gymnastik.se alt.  
carina.sjolander@rfsisu.se

**[KLICKA HÄR FÖR ATT ANMÄLA DIG](#)**

Anmälan stänger 15 juli



# SENIORKOLLO

- en aktiv mötesplats för dig som är 65+

**22-23**  
**AUGUSTI**

**LILLSVED**

## Under dagarna kommer du bland annat att få testa på:

- Seniorparkour
- Floor-curling
- Pingis
- Cirkelträning med José Nuñez
- Linedance
- Morgonyoga
- Världsmästargröt och mycket, mycket mer!

Med reservation för mindre förändringar.

Ett mer detaljerat schema, samt ett förslag på packlista skickas till dig en vecka innan.

Det finns ett begränsat antal platser så vänta inte med din anmälan!

Först till kvarn gäller!

Notera också att vi har en "no show" avgift på 1200 kronor med 30 dagars varsel. Med läkarintyg gäller 500 kr.

**Varmt välkomna önskar**

**Maria, Carina,  
Irene och Calle**