



SALA
KOMMUN

KULTUR OCH FRITID

augusti

Träffpunkten

-Fritidsgården för dig som är senior

Foto: Veronica Andersson

Träffpunkten har öppet helgfri måndag-fredag kl. 9.30-15.00.

Vissa förändringar av öppettider kan förekomma vid arrangemang etc.

Varmt välkommen att delta i våra aktiviteter eller kom och umgås.

På baksidan hittar du hela programmet för augusti månad.

Några aktivitetstips i augusti...

Bussresa till Grådö Mejeri 4/9
kl. 9.00 Biljett kostar 120 kr och
köps på Träffpunkten.

3 augusti

Idag öppnar Träffpunkten efter sommarledigheten! Kom gärna in och prata bort en stund. Det är ingen sittgympa idag, den börjar 10 augusti.

6 och 26 augusti

Styrke tabata-pass vid paviljongen i stadsparken 6/8 kl. 13.30 och 26/8 kl. 10.00

Det här är ett träningspass där vi blandar styrkeövningar med konditionsövningar. Tabata är en träningsform där man tränar 20 sekunder och vilar tio och upprepar detta 8 gånger. Därefter byter man övning. Passet innehåller både tabata-övningar och övningar där vi tränar i 1 minut innan vi byter övning. Styrke tabata är vårt tyngsta pass och där ingår både hopp och övningar på marken. Ta med vattenflaska och något att ligga på. Vid regn tränar vi inne på Träffpunkten.

19 augusti

Vandringstur runt Annedal kl. 9.30

Vi går 5 km-slingan runt Annedal tillsammans. Var och en tar med sig egen matsäck, vattenflaska och sittunderlag. Vi träffas vid Annedal kl. 9.30

Anmäl er senast 18 augusti om ni vill följa med.

VÄLKOMMEN ATT KONTAKTA TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0224-74 77 14, 74 77 13

Adress: Drottninggatan 10, 733 25 Sala

E-post: veronica.andersson@sala.se

Följ Träffpunkten för dig som är senior på Facebook

ÖPPETTIDER

Helgfri måndag –fredag kl. 9.30–15.00

www.sala.se/traffpunkten

VECKA 32

- MÅN 3/8 Kl. 9.30 Idag öppnar Träffpunkten efter sommarledigheten. Ingen gympa idag!
- TIS 4/8 Kl. 10.00 Cirkelträning vid paviljongen i stadsparken. Inställt vid regn.
- ONS 5/8 Kl. 13.30 Gemensam promenad i långsam takt runt dammarna i stadsparken.
- TORS 6/8 kl. 10.00 Balanspass inne på Träffpunkten.
Kl. 13.30 Styrke tabata-pass vid paviljongen i stadsparken. Vid regn är vi inne på Träffpunkten.
- FRE 7/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 30 kr.

VECKA 33

- MÅN 10/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 11/8 Kl. 10.00 Cirkelträning vid paviljongen i stadsparken. Inställt vid regn.
- ONS 12/8 Kl. 10.00-14.00 Tipspromenad i stadsparken med start på Träffpunkten. Penna och svarstalong finns under stora klockan i entrén. Svaren finns på bordet inne på Träffpunkten. Vid regn sitter tipspromenaden inne på Träffpunkten.
- TORS 13/8 Kl. 13.00 Gemensam promenad till Sala koloniträdgårdar. Fika kostar 30 kr.
Anmäl er gärna så att vi vet hur många som följer med.
- FRE 14/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs.
Kl. 13.30 Fredagsmys vid grusplanen i stadsparken. De som vill ha sällskap går från Träffpunkten kl. 13.15. Fika kostar 30 kr.

VECKA 34

- MÅN 17/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 18/8 Kl. 10.00 Cirkelträning vid paviljongen i stadsparken. Inställt vid regn.
- ONS 19/8 Kl. 9.30 Vandringsstur runt Annedal. Vi går 5 km tillsammans. Var och en tar med sig egen matsäck, vattenflaska och sittunderlag. Vi träffas vid Annedal kl. 9.30
Anmäl dig senast 18/8 om du vill följa med.
- TORS 20/8 Kl. 13.30 Balanspass ute vid paviljongen i stadsparken. Vid regn är vi inne på Träffpunkten.
- FRE 21/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys. Fika kostar 30 kr.

VECKA 35

- MÅN 24/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.
- TIS 25/8 Kl. 10.00 Cirkelträning vid paviljongen i stadsparken. Inställt vid regn.
- ONS 26/8 Kl. 10.00 Styrke tabata-pass vid paviljongen i stadsparken. Vid regn är vi på Träffpunkten.
- TORS 27/8 Kl. 13.30 Högläsning på Träffpunkten. Kom och lyssna på en spännande bok.
- FRE 28/8 Kl. 10.00 Cirkelträning. Föranmälan krävs, just nu är passet fullt.
Kl. 13.30 Fredagsmys. De som vill ha sällskap går från Träffpunkten kl. 13.15.
Fika kostar 30 kr.

VECKA 36

- MÅN 31/8 Kl. 13.30 Sittgympa. Enkla övningar där man jobbar efter egen förmåga.