



Program tisdag 16 maj 2023

”Prova på” fysiska aktiviteter för seniorer

Ta chansen att prova något du inte gjort förut eller fortsatt med favoriten!

Hedvigslundshallen Liljevägen 3

Buss nr 4

Öppet 10.30-16.00

Fika finns att köpa

- 10.30 Föreläsning med Gävle kommuns dietist
- 11.30 Gympa (stående)
- 12.00-13.30 Gå-fotboll
- 12.30 Stavgång utomhus
- 13.30 Gympa (stående)
- 14.00-16.00 Gå-innebandy
- 14.30 Stavgång utomhus

Drop in Hedvigslundshallen 10.30-16.00

Prova på:

- Cornhole
- Pickleball
- Badminton
- Boccia
- Mjuktennis
- Boule utomhus med Bouleklubben Esplanad

Träffpunkt för seniorer Kaplansgatan 10

10.30 Sittgympa på DVD

13.30 Sittgympa på DVD

Fika 25 kr

Träffpunkt för seniorer Brunnsgatan 59

10.30 Rörelseaktiviteter med VR-glasögon

13.30 Sittgympa på DVD med boll

13.30 Prova på Boule i Nobelparken S. Slottsg. 20

Fika 25 kr

Milles änglar

15.00 ”Breathwalk” – yoga under promenaden

Anhörigcenter Nygatan 11

15.00 Promenadprat i lugn takt. Samling utanför Nygatan 11

Lervik, Gävle ryttarsällskap

12.00-15.00 Umgås, rykta och led en häst. Fika 25 kr
Buss nr 95

Gavlehov

11.00-13.00

Stavgångsteknik och tipsrunda. Korvgrillning o kaffe 25 kr. Bakom Gavlehovshallen vid utegymmet.

Gavlehovsvägen 19

Buss nr 3

Kastvallen/Rudsjön

11.00-13.00 Promenad med tipsrunda på svenska och finska. Korvgrillning och kaffe, 25 kronor. Buss nr 12

Gävle golfklubb

10.30 Prova på golf – utrustning finns att låna. Samling Juniorhuset stora parkeringen. Buss nr 95

Hedesunda boulebana

12.00-15.00 Prova på Boule PRO Hedesunda bjuder på korvgrillning. Utomhusbanan i centrala Hedesunda

Strömsbro/Stigslund

13.00-16.00

Promenadorientering med Gävle orienteringsklubb
Samling vid Coop Triangeln
Buss nr 3