

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Norrsundets kraftsportklubb	<b>Styrketräning</b> I ett bra utrustat gym med motionscyklar, step-up maskiner och maskiner för styrketräning kan du träna på egen hand	Sporthallen Norrsundet, gymmet	Alla dagar	800 kr/år Prova på gratis	Lars-Olof Enroth 070-341 35 86 Peter Muren 070-680 00 38
Anitas Balans och Harmoni	<b>Seasonal Yoga</b> Seasonal Yoga är hatha (fysisk) yoga som väver in den kinesiska medicinen.	Bergby skola Start v 4	Tis 19.00-20.15	1200 kr per person. Ungdomar och Pensionärer 900	Anitha Svedlund 070-222 25 47 <a href="mailto:suneagle63@hotmail.com">suneagle63@hotmail.com</a> <a href="http://www.anitasbalansochharmoni.se">www.anitasbalansochharmoni.se</a>
	<b>Chi boll</b> En lättsam, allsidig rörlighetsträning där alla sinnen är med. Med aromabehandlad boll i handen sträcks och stimuleras kroppens energibanor.		Tis 17.30-18.45		
PRO Hamrånge	<b>Boule</b> Grupper på dagtid kan ordnas om det finns minst 4 intresserade	Gamla Zebalokalen	Mån 16.00–18.00	Medlemskap i PRO 195/kr år. Prova på gratis. Medlemmar 10 kr/gång inkl kaffe	Benny Hulth 0297-108 48 <a href="mailto:benny_hulth@hotmail.com">benny_hulth@hotmail.com</a> <a href="http://www.pro.se/hamrange">www.pro.se/hamrange</a>
	<b>Seniordans</b>	Församlingshemmet Bergby	Tor 10.00–12.00	Medlemskap i PRO 195kr/år	Gunilla Goodhe 0297-104 22 EditTågnander 0297-104 51
	<b>Gymnastik</b>	Församlingshemmet Bergby	Tis 9.00–10.00	Deltagande gratis	Lilian Astner 0297-106 79 Monica Lundblom 0297-107 93
Norrsundets PRO	<b>Promenader</b> i Norrsundet för pensionärer i samarbete med ABF	Start vid Konsum, Norrsundet	Ons 10.00	Medlemskap i PRO, prova på gratis	Inga-Lill Viklund 0297-226 67
	<b>Gymnastik sittande, gående, stående</b>	Fyren Folkets Hus	Tor 10.00	Medlem i PRO gratis Övriga 20 kr/gång	Alva Fellgren 0297-221 49
	<b>Boule</b>	Adala skola	Sommarhalvåret	Medlem i PRO, prova på gratis	Alva Fellgren 0297-221 49
Ockelbo Sim och friskvårdscenter Sjöängsbadet	<b>Actic gym</b> Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning på tryckluftmaskiner, även fria vikter finns. Instruktor utformar individuellt program. Uppföljningar av träningsresultat Spinning och gruppträning.	Sjöängsbadet Ockelbo Torggatan 9	6.30–21.00 dagligen vid lösen av årskort, halvårskort eller tremånaders kort	209 kr/månad autogiro helår + medlemsavgift 250 kr	Ockelbo Sim och Friskvårdscenter 0297-555 90 <a href="mailto:pernilla.andersson@ockelbo.se">pernilla.andersson@ockelbo.se</a> <a href="http://www.actic.se">www.actic.se</a> <a href="http://www.ockelbo.se">www.ockelbo.se</a> – sim och friskvårdscenter
	<b>Simning</b> Simning är en utmärkt allsidig och skonsam träningsform.		Tis-söndag varierande öppettider, se hemsida	60 kr/gång 10 ggr/540 kr	
	<b>Morgonsim Vuxensim Pensionärs/vuxensim</b>		On 6.30-8.00 Tor 18.00-21.00 Fre 13.30-15.00	60 kr/gång 10 ggr/540 kr	
	<b>Vattengympa Aguabike</b>		Ons 19.30-20.30		