

Aktiviteter i Söderhamn våren 2012

| Arrangör | Aktivitet | Var | När | Kostnad | Kontaktuppgifter |
|---|---|--|--|---|--|
| Friluftsförbundet | Gympa på tisdagar med GympAnn Med hjälp att komma i gång. Medelpass utan hopp, Smidighet och rörelser. För kvinnor. | Östra skolan | Tisdag 19.00 | 40 kr/gång | Ann Kvist 070-3172567 gympann@hotmail.com www.frilufts.se/soderhamn Kopia på recept skickas till Ann Kvist Färsjövägen 2 826 50 Söderhamn |
| | Gympa på torsdagar med GympAnn Ett lätt/medel pass utan hopp. Smidighet. Blandad grupp. Män och kvinnor välkomna. | | Torsdag 16.00 | | |
| | Promenader med eller utan stavar, skogspromenader, långfärdsskridskor och andra friskvårdaktiviteter. | Ring för mer info eller skicka kopia på recept. Var varierar, ex Hällmyra. | | Liten avgift | |
| Söderhamns Gymnastikförening Gymmix | På vårt allkort kan du fritt välja mellan: Bodydance, Funktionell träning, Aerobics/styrka, Konditionsträning, Step, Pilates, Zumba och Box | Spegelsalen, Idrottshallen | 10 pass fem dagar i veckan | Allkortet = tillgång alla Gymmixpass 700 kr/termin 500 kr/termin för ungdomar samt +65 + medl.avg. 50 kr/år Drop-in 50 kr/gång | Helena Nilsson 070-343 74 72 ordforande@soderhamnsgympan.se www.soderhamnsgympan.se <i>För passbeskrivningar - se vår hemsida</i> |
| Söderhamns gymnastikförening Manlig motionsgympa | Manlig motionsgympa | Stentägtskolan | Måndag 19.00 | 400 kr/termin (inkl. medl.avg. 50 kr) | |
| Active Sportsclub | Motionsanpassad styrketräning Sjukgymnast, kiropraktor, foterapeut finns att tillgå | Styrmanng 4b, vid Verkstäderna | Måndag-tors 7-21 Fredag 7-20 Lördag 8-14 Söndag 13-19 | | Reception 0270-122 80 info@active-sportsclub.se www.active-sportsclub.se |
| | Motionspass; Spinning, Step, Quigong, Pump, Muskelpass, Yoga m.m. | Styrmanng 4, vid Verkstäderna | | 399 kr/mån autogiro | |

Aktiviteter i Söderhamn våren 2012

| Arrangör | Aktivitet | Var | När | Kostnad | Kontaktuppgifter |
|---|--|--|--|--|---|
| Caspers | Styrketräning Sjukgymnast finns att tillgå | Hällåsen | Öppet alla dagar, varierande tider | 60/70 kr/gång 1500/1800 kr/6 mån, andra alternativ finns. | 0270-42 76 02 kontakt@caspersfysio.se www.caspersfysio.se |
| Aquarenan Hällåsen | Motionssim | Hällåsen | Tisdag-söndag varierande tider. Se hemsidan. | 65 kr/gång 700 kr/6 mån Pensionärer 500 kr/6 mån | Kassan 0270-191 80 arne.hansen@soderhamn.se www.aquarena.soderhamn.se |
| | Vattenaerobics | | Tisdag 19.00 Drop in | Badavgift + 30 kr | |
| | Vattengympa på grunda delen | | Onsdag 19.00 | | |
| Green Yoga | Klassisk Yoga Kundalini Yoga Ashtanga Yoga BreathWalk Qigong Andningsövningar | Kungsg 19, S-hamn Lötgärdesv 20, Marmaverken och Övra Vägen 32, Rengsjö | Måndag-torsdag 16.45-18.15 eller 18.30-20.00, (samt söndag) se schema www.greenyoga.se | 150 kr (drop in) Övrigt se hemsida | Anne Marie Green 0270-14000 info@greenyoga.se www.greenyoga.se |
| Ljusne Simhall (32-34-gradigt vatten) | Vattengympa | Ljusne simhall | | 50 kr/gång (drop in) | Ewa Lindh 0270-67001, 070-3408571 Tallbacken10@hotmail.com www.ljusnesimhall.se |
| Rehab och Friskus Mitt Hjärta - Ljusne Hälsocentral | Styrketräning | Ljusne Hälsocentral | Måndag-Fredag 7.30-17.00 Öppet till 19.00 tisdag och torsdag. | 250 kr/mån 600 kr/3 mån 900 kr/6 mån 1400 kr/12 mån | Ljuse Hälsocentral 0270-650 10 bo.stenberg@mitthjarta.se www.mitthjarta.se |

Aktiviteter i Söderhamn våren 2012

| Arrangör | Aktivitet | Var | När | Kostnad | Kontaktuppgifter |
|---|---|--|----------------------------------|--|--|
| Söderala simhall (34-gradigt vatten) | Vattengympa | Söderala simhall | Måndag 10.00, 11.00 och 12.00 | 40 kr/ggr (drop in) | Camilla Moberg 073-352 62 15 info@soderhamnsbabysim.se www.soderhamnsbabysim.se |
| | Vattengympa medelnivå | | Måndag 19.40 | 550 kr/kurs Anmälan och info 073-352 62 15 | |
| Söderhamns kommun, omvårdnads- förvaltningen | Seniorgymnastik för 60-plussare, tränar hela kroppen, inga hopp | Samstugan, Bergvik | Onsdag 9.30 | Kostnadsfritt | Daga Eriksson 0270-424341 Daga.eriksson@soderhamn.com |
| | Seniorgymnastik för 60-plussare, tränar hela kroppen, inga hopp | Föreningarnas hus, Marmaverken | Torsdag 9.00 | | |
| | Stavgång för seniorer | Varannan vecka Bergvik, varannan vecka Mohed | Måndag 9.00 | | |
| IOGT-NTO, Bergvik | Gym | IOGT-NTO i Lynäs | Mån-tors 15-21 | 30 kr/ gång 250 kr/10 ggr 400 kr/20 ggr | Eivy Hansson 0270- 424514 Eivy_hansson@hotmail.com |
| | Bowling | | | 20 kr/serie + skor | |
| | Innebandyhall | | | 100 kr/timme | |
| Välkommen att delta i Söderhamns- klassikern | Cykla, vandra, jogga, springa, simma och/eller skida. Delta i minst fem av sex delmoment. | Bergvik, Söderala, Söderhamn, Ljusne. | | 400 kr för alla momenten | Arne Hansen 0270-191 81 arne.hansen@soderhamn.se www.soderhamn.se >Kultur & Fritid >friluftsliv > söderhamnsklassikern |