



# SENIORKOLLO - en aktiv mötesplats för dig som är 65+

För tredje året i rad är det äntligen dags för årets höjdpunkt - Gymnastikförbundet Östs seniorkollo! 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.

## Vi kommer bland annat göra följande:

- Linedance
- Redskapsgymnastik
- Yoga
- Stavgång
- Casting
- ...och mycket mer!

Ett mer detaljerat schema, samt ett förslag på packlista skickas till dig två veckor innan kolloet äger rum.

## Vid frågor:

maria.hellzenius@gymnastik.se alt. 072-208 83 47

**Kolloet arrangeras i samarbete med Lillsved Folkhögskola.**



**26-27 maj 2026**

Lillsveds Folkhögskola,  
Lillsvedsvägen 100, 139 90 Värmdö

## För vem?

För dig som är en aktiv senior och gillar att träna, träffa nya människor och testa nya aktiviteter.

## Anmälan

Kostnaden för deltagandet på seniorkolloet är 1750 kronor, i det priset ingår all träning, mat, fika samt del av boende i dubbelrum. Det finns ett begränsat antal platser så vänta inte med din anmälan. Anmälan stänger den 12 april.

Notera också att vi fakturerar dig om du ställer in din medverkan med 30 dagars varsel om 1500 kronor. Med läkarintyg gäller 500 kr.

Fakturering av deltagandet sker efter kolloet.



**ANMÄL ER VIA  
QR-KODEN ELLER  
BESÖK VÅR HEMSIDA**

**Vi ser fram emot att ses på Lillsved!**

Maria Hellzenius, Irene Samuelsson och Calle Myrsell

