

# Nyhetsbrev



## Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

### Hösten 2020

#### Måndag 14 september kl.14-15

##### Cirkelträning med Jovanna Stolt

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 11 september.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

#### Måndag 21 september kl.14-15

##### Cirkelträning med Jovanna Stolt

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 18 september.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

#### Torsdag 24 september

##### Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

##### Bokpresentation av Jörn Hammarstrand

Jörn Hammarstrand berättar om sin senaste bok "Morden ombord" därefter bokförsäljning samt signering.

*Lunch: Laxsoppa med nybakat bröd.*

Pris/pers. 75 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

**Max deltagare 25 personer**

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Anmälan senast 18 sep.!**

#### Måndag 28 september kl.14-15

##### Cirkelträning med Jovanna Stolt

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 25 september.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

#### Måndag 5 oktober kl.14-15

##### Cirkelträning med Jovanna Stolt

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 2 oktober.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

#### Måndag 12 oktober kl.14-15

##### Cirkelträning med Jovanna Stolt

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 9 oktober.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Måndag 19 oktober kl.14-15**

**Cirkelträning med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 16 oktober

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Måndag 2 november kl.14-15**

**Cirkelträning med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 30 oktober.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Måndag 9 november kl.14-15**

**Cirkelträning med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 6 november

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Måndag 16 november kl.14-15**

**Cirkelträning med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 13 november

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Måndag 23 november kl.14-15**

**Cirkelträning med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 20 november.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Måndag 30 november kl.14-15**

**Cirkelträning med Jovanna Stolt**

Du får allsidig träning med kondition, styrka, rörlighet och balans. Alla kan delta!  
Ledare: Jovanna (sjukgymnast och personlig tränare.

**Max deltagare 10 personer.**

Anmälan senast 27 november.

**OBS! Vid minsta förkylningssymtom stanna hemma.**

**Med reservation för ändringar!**

Övrigt på klubben:

*Gym (kostnadsfritt), biljard, dart bibliotek, datorer samt trådlöst/Wi-Fi.*

*Vi serverar alltid enklare rätter utöver det som står i programmet.*

*Varm mat serveras fram till 30 min innan stängning.*

**Katarina Sjöfartsklubb**

**Öppettider:**

**Måndag-torsdag - 09.00 - 17.00**

**Fredag 09.00 - 16.00**

**ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!**

**Email: [klubben@katarinasjofartsklubb.com](mailto:klubben@katarinasjofartsklubb.com)**

**Telefon: 08 - 6409496**

**[www.katarinasjofartsklubb.com](http://www.katarinasjofartsklubb.com)**

**[www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb](https://www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb)**