

Nyhetsbrev



Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Våren 2024

Tisdag 16 januari kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 15 jan.!

Torsdag 18 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner.

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 17 jan.!

Tisdag 23 januari kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 22 jan.!

Onsdag 24 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Slussen under 400 år"

Föredragshållare: Timo Gillblad.

Lunch: krämig rotfruktssoppa toppat med fetaostkräm samt örtolja och nybakat bröd. Pris per pers. inkl. 80 kr.

Kaffe ingår.

Anmälan senast 19 jan.!

Torsdag 25 januari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 24 jan.!

Tisdag 30 januari kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

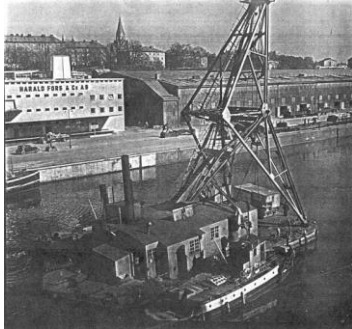
Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 29 jan.!

Onsdag 31 januari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag
"Stockholms gamla pontonkranar "



Föredragshållare: Lennart Andersson

Lunch: krämig broccolisoppa med ädelost och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr.

Kaffe ingår.

Anmälan senast 25 jan.!

Torsdag 1 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner.

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 31 jan.!

Tisdag 6 februari kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 5 feb.!

Onsdag 7 februari

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag
"Hornblower – Chapmans litterära samtida"

Föredragshållare: Rolf Ahlström.

Lunch: Gulaschsoppa med senapsyoghurt och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr.

Kaffe ingår.

Anmälan senast 1 feb.!

Torsdag 8 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 7 feb.!

Tisdag 13 februari kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 12 feb.!

Fettisdagen 13 februari

"Kaffe & semla 40 kr"



lånad bild

Onsdag 14 februari – Alla Hjärtans Dag

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Ryssens försök att värva Torbjörn Carlsson till kurir"

Föredragshållare: Allas vår Torbjörn Carlsson berättar om sin tid på Baltic Line.

Lunch: Borsjtj – Rysk rödbetssoppa med nybakat bröd. Pris per pers. inkl. 80 kr.

Kaffe ingår.

Anmälan senast 8 feb.!

Torsdag 15 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 14 feb.!



Tisdag 20 februari kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 19 feb.!

Torsdag 22 februari kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 21 feb.!

**Vecka 9 Sportlovsvecka –
inga aktiviteter!**

Tisdag 5 mars kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 4 mars.!

Onsdag 6 mars

Lunch kl. 12.00

*Lunch: Dagens soppa med nybakat bröd.
Pris per pers. inkl. 80 kr.
Kaffe ingår.*

Anmälan senast 29 feb.!

Torsdag 7 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 6 mars.!

Tisdag 12 mars kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 11 feb.!

Onsdag 13 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Berättarföreläsning"

*Underhållare: Kerstin Reinholdsson
Lunch: Kokosdoftande sötpotatissoppa med nybakat bröd.*

Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 7 feb.!

Torsdag 14 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet. Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 13 mars.!

Tisdag 19 mars kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 18 mars!

Onsdag 20 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Torsten Billman Bildmakaren"

1900-talets främste sjöfolkskonstnär

Föredragshållare: Lennart Johnsson ordförande i Ove Allansonsällskapet och Kjersti Bosdotter ordförande i Arbetarnas Kulturhistoriska sällskap AKS.

Lunch: Fiskarhustruns fisksoppa med nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 14 mars.!

Torsdag 21 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 20 mars.!

Tisdag 26 mars kl. 9.30-10.30

"Pilates strong"

Klassbeskrivning: styrka, rörlighet och inslag av pulsträning med kroppsvikt och miniband. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 25 mars!

Onsdag 27 mars

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00

Musikunderhållning

"Fritiof Andersson mannen - myten - legenden"

Underhållare: Kenneth Weissglas Frejd.

Lunch: Påsk buffé.

Pris per pers. inkl. 150 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 20 mars!

Torsdag 28 mars kl. 9.30-10.30

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

TERMINENS SISTA TRÄNINGSPASS

Klassbeskrivning: blandade övningar med olika intensitet med såväl kroppsvikt som maskiner. Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 27 mars.!

Onsdag 3 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00

Musikunderhållning

"Evergreens"

Underhållare: Musikalartisten Johan Samuelsson besöker klubben och bjuder oss på en oförlömlig musikresa.

Lunch: Fisksoppa med fänkål och saffran och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 27 mars.!

Onsdag 10 april

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Filmvisning

"Filmvisning i samarbete med Kultursällskapet"

Program: lunch, filmvisning, fikapaus.

Kåsör: Göran Sändare och Lennart Johnsson.

Lunch: Krämig kräftsoppa med nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr.

Kaffe ingår.

Anmälan senast 4 april.!

OBS! 22-24 April - ICMA håller sina möten delvis på klubben, begränsat med plats – information om tider kommer därför att meddelas senare.



Onsdag 22 maj

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Kvinnor till sjöss - vågbrytare"

Hur ser en kvinnlig sjöman ut?

Föredragshållare: Frilansfotografen Nina Varumo, inriktad på porträtt- och dokumentärjournalistik. Lärare på Nordens Fotoskola.

Lunch: Torskryta med tomat och dill och nybakat bröd.

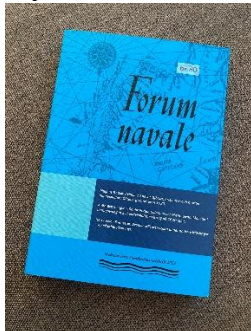
Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 16 maj.!

Torsdag 30 maj

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Sjöhistoriska Samfundet"



Föredragshållare: David Leidenborg & Thomas Lennerfors.

Lunch: Thairya med kokosmjölk och nybakat bröd.

Pris per pers. inkl. 80 kr. Kaffe ingår.

Anmälan senast 24 maj.!

Övrigt på klubben:

Gym (kostnadsfritt), biljard, 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

Vänligen anmäl dig till våra aktiviteter i första hand på email.

klubben@katarinasjofartsklubb.com

www.katarinasjofartsklubb.com

www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb

Med reservation för ändringar och tryckfelsnise!

I mån av plats är familjemedlemmar och vänner välkomna att delta i de olika programaktiviteterna.



VÄLKOMMEN!

Kicki med besättning