



Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Hösten 2025

**Sjöfartens
Kultursällskap**
Sjöfare är mer än transporter – det är kultur också!



Bokmässan Göteborg 25/9 - 28/9

Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell representeras i Sjöfartsmontern genom bl.a. Katarina Sjöfartsklubb.

Välkommen!

Programblad för Sjöfartsmontern finns på klubbens hemsida.

Tisdag 23 september kl.10.00-11.00

"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 22 sept.!

Fredag 26 september kl. 10.00-11.00

"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 sep.!

Tisdag 30 september kl.10.00-11.00

"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 29 sept.!

Torsdag 2 oktober

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Jake, Elwood och jag - En rastlös liftares bekännelser"

Föredragshållare: Lars Hallin är en före detta sjöman som är född och uppvuxen i Torslanda. Han gjorde sin sista törn på Tärntank 1991. Sedan dess har han jobbat i huvudsak med utbildning i olika sammanhang, men alltid haft en dröm om att skriva något om sin tid till sjöss...

Lunch: Höstsoppa med linser och rimmat fläsk, nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 26 sep.!

Fredag 3 oktober kl. 10.00-11.00

"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 2 okt.!

Tisdag 7 oktober kl. 10.00-11.00

"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 okt.!

Torsdag 9 oktober

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Om Stockholms hamnar och kommande projekt"

Föredragshållare: Magdalena Bosson, VD Stockholms hamnar.

Lunch: Laxsoppa med kokosmjölk och nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 3 okt.!

Fredag 10 oktober kl. 10.00-11.00

"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 9 okt.!

Tisdag 14 oktober kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 13 okt.!

Torsdag 16 oktober

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"MYS-båtar och gamla träbåtsvarv"

Föredragshållare: Bengt Palm.

Lunch: Majssoppa med kyckling & grön chili och nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 10 okt.!

Fredag 17 oktober kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

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

Anmälan senast 16 okt.!

Tisdag 21 oktober kl. 10.00-11.00

"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 20 okt.!

Torsdag 23 oktober

Lunch kl. 12.00 & kl.13.00-15.00 Föredrag

"Första Hjälpn - Räddar liv"

Lunch: Italiensk tomatsoppa med parmesanost och nybakat bröd.

Anmälan senast 17 okt.

Fredag 24 oktober kl. 10.00-11.00

"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 23 okt.!

Vecka 44 - Höstlov inga programpunkter

Tisdag 4 november kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 3 nov.!

Torsdag 6 november kl. 17.00

"MARTHA-afton"

Program: presentation och filmvisning av Martha.

Buffé: Pris/pers. 250 kr exkl. dryck.

Anmälan senast 30 okt.! *Max 36 pers.*

Fredag 7 november kl. 10.00-11.00

"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 6 nov.!

Tisdag 11 november kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 10 nov.!

Torsdag 13 november

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Vasaorden"

Föredragshållare: Kommendörkapten Anders Hörneldt. *Mest känd är Anders Hörnfeldt kanske för att han var befälhavare på kungaslupen Vasaorden vid kronprinsessan Victorias bröllop.*

Lunch: Kryddig köttfärssoppa med rotsaker och svarta bönor och nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 7 nov.!

Fredag 14 november kl. 10.00-11.00

"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 13 nov.!

Tisdag 18 november kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 17 nov.!

Tisdag 18 november kl. 16.00-19.00

"Perfect punch med Karin"

Förtäring: Wrap och ett glas vin/alkoholfritt.

Pris per pers. 150 kr inkl. material.

Anmälan senast 17 nov.!

OBS! Onsdag 19 november

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

Forskare ombord - Kraften i teori och praktik

Föredragshållare: Karl Garme lärare KTH

Lunch: Lasagnesoppa (kyckling) och nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 14 nov.!

Fredag 21 november kl. 10.00-11.00

"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 20 nov.!

Tisdag 25 november kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 24 nov.!

Torsdag 27 november

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Boklansering i samarbete med Ove Allanssonsällskapet och Arbetarnas Kulturhistoriska Sällskap"

Ove Allanssonsällskapet - nya antologi "Blues för Ove" samt Thomas Abrahamssons nya novellsamling, "Blues för Ove".

Moderator/föredragshållare: Lennart Johansson, Britt Edenstjärna och Thomas Abrahamsson.

Lunch: Krämig fisksoppa med dill och citron med nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 21 nov.!



Fredag 28 november kl. 10.00-11.00

"Pilates strong"

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

Anmälan senast 27 nov.!

Tisdag 2 december kl. 10.00-11.00

"Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt"

Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.

Smoothies 30 kr (beställs innan passet)

Anmälan senast 1 dec.!

Tisdag 2 december kl. 15.00-18.00

"Julstök Nr1 med Karin"

Vi provar att göra egen tvål och vaxljus.
Förtäring: Räksmörgås inkl. alkoholfri dryck.

Pris: 150 kr inkl. "pyssel" som man får ta med sig hem.

Anmälan senast 28 nov.!

Torsdag 4 december

Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag

"Svenska Högarnas fyr"

Föredragshållare: Lennart Andersson
Lunch: Krämig fisksoppa med torsk, kallrökt lax och potatis med nybakat bröd.

Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 28 nov.!

Fredag 5 december kl. 10.00-11.00

"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 dec.!

Tisdag 9 december kl. 14.00-18.00

"Julstök Nr2 med pepparkaksbak"

Förtäring: Skinksmörgås med glögg.

Pris: 150 kr inkl. "goodiebag" med sig hem.

Anmälan senast 5 dec.!

Torsdag 18 december kl. 12.00

"Julbord - Sjöfartshotellet"

Ta med en julklapp till julklapps-utdelningen, värde ca 50 kr.

Pris/pers. 375 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.

Anmälan senast 11 dec.! Max 38 pers.

VÄLKOMMEN

Kicki med besättning

Med reservation för ändringar!

Stanna hemma vid minsta

förkylningssymptom.

I mån av plats är familjemedlemmar välkomna att delta i de olika Program-aktiviteterna.

Övrigt på klubben:

Gym (kostnadsfritt), biljard, bibliotek, datorer, Wi-Fi, symaskin, karaoke.

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

Köket stänger 30 min före stängning.

Katarina Sjöfartsklubb

Öppettider:

Måndag - torsdag 09.00 - 17.00

Fredag 09.00 - 16.00

Klubben kommer att håll stängt följande datum:

5 dec, 22 dec, 23 dec, 29 dec, 30 dec,
2 jan, 5 jan utöver helgdagar/röda dagar.

ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!

klubben@katarinasjofartsklubb.com

Telefon: 070-6182618

www.katarinasjofartsklubb.com

www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb