Nyhetsbrev

Katarina Sjöfartsklubb

En del av Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell

Hösten 2026

Sjöfartens Kultursällskap

Bokmässa Göteborg 24/9 - 27/9
Stiftelsen Stockholms Sjöfartshotell representeras i Sjöfartsmontern genom bl.a. Katarina Sjöfartsklubb.
Välkommen!

Tisdag 22 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 21 sept.!

Fredag 25 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 24 sep.!

Tisdag 29 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)

Torsdag 1 oktober
Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag
”af Chapman - från seglande last-fartyg till avvecklat vandrarhem”
Föredragshållare: Per Erik Tibblin, Marinkamraterna
Lunch: Krämig fisksoppa och nybakat bröd.
Pris/pers. exkl. dryck 85 kr. Kaffe ingår.
Anmälan senast 25 sep.!

Foto: Sinikka Halme, CC BY-SA 4.0

Fredag 2 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 1 okt.!

Tisdag 6 oktober kl. 10.00-11.00
”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 5 okt.!

Torsdag 8 oktober
Stadsvandring kl. 10.30
”Staden på vattnet”
Samling Skeppsbrons norra ände, mitt emot Grand Hotel.
Ciceron: Torvald Olsson Sundelin
Förtäring på klubben efter vandringen.
Anmälan senast 2 okt.!

Fredag 9 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 8 okt.!

Tisdag 13 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 12 okt.!

Tisdag 13 oktober kl. 14.00-18.00
”Löddra loss – gör din egen lyxtvål”
Förtäring: Räksmörgås och ett glas vin/alkoholfritt.
Pris per pers. 150 kr inkl. material.
Anmälan senast 9 okt.!

Fredag 16 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 15 okt.!

Tisdag 20 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 19 okt.!

Torsdag 22 oktober
Lunch kl. 12.00 & kl.13.00 Föredrag
"Motor Yacht Society - MYS"
Föredragshållare: Gunnar Haglund, Arona 1904 AB, ordförande i MYS.
Lunch: Lysande gul fisksoppa och nybakat bröd.
Pris/pers. exkl. dryck 85 kr. Kaffe ingår.
Anmälan senast 16 okt.

Fredag 23 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 22 okt.!

Vecka 44 - Höstlov inga programpunkter

Tisdag 3 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 2 nov.!

Torsdag 5 november
Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag
”Pensionssmart på 60 minuter”
Föredragshållare: Staffan Ström – Pensionsekonom
Lunch: Indisk Tikka Masala och nybakat bröd.
Pris/pers. exkl. dryck 85 kr. Kaffe ingår.
Anmälan senast 29 okt.! *Max 36 pers.*

Fredag 6 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 5 nov.!

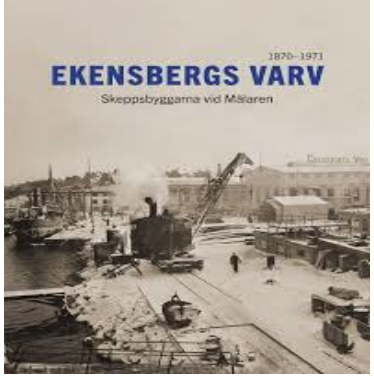
Tisdag 10 november kl. 10.00-11.00
”Cirkelträning med PT - Jovanna Stolt”
Individanpassad träning. Alla kan delta! Kostnadsfritt.
Smoothies 30 kr (beställs innan passet)
Anmälan senast 9 nov.!

Torsdag 12 november
Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag
”Barkskeppet INGEBORGs förlisning vid Örskärs fyr 25:e november 1919”
Föredragshållare: Lennart Andersson
Lunch: Lasagnesoppa (kyckling) och nybakat bröd.
Pris/pers. 85 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.
Anmälan senast 6 nov.!

Fredag 13 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 12 nov.!

Tisdag 17 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.!

Torsdag 19 november
Lunch kl. 12.00 & kl. 13.00 Föredrag
”Ekenbergs varv” - *Ekensbergs varv var Stockholms näst största varv innan det lades ner i början av 1970-talet…*
Föredragshållare: Ibb Jessen
Lunch: Ärtsoppa, pannkakor & punsch.
Pris/pers. 85 kr exkl. dryck/punsch.
Kaffe ingår. Anmälan senast 13 nov.!



Fredag 20 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 19 nov.!

Tisdag 24 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 23 nov.!

Torsdag 26 november
”MARTHA-afton” kl.17-21.30
Program: presentation och visning av filmen Martha.
Buffé: Pris/pers. 285 kr exkl. dryck.
Anmälan senast 19 nov.! *Max 36 pers.*

Fredag 27 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 26 nov.!

Tisdag 1 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 30 nov.!

Tisdag 1 december kl. 14.00-18.00
”Julstök Nr. 1 med Karin”
Förtäring: Köttbullesmörgås inkl. 1 glas vin/alkoholfri dryck.
Pris: 150 kr inkl. ”pyssel” som man får ta med sig hem.
Anmälan senast 27 nov.!

Torsdag 3 december
Lunch kl. 12.00 & kl.13.00
Musikunderhållning i samarbete med Ove Allansson sällskapet -
"Country efter jobbet"
Country efter jobbet är en populär countrytrio från Göteborg som har blivit något av en lokal kulturinstitution.
Lunch: Fiskarhustruns fisksoppa och nybakat bröd.
Pris/pers. exkl. dryck 125 kr. Kaffe ingår.
Anmälan senast 27 nov.

Fredag 4 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 3 dec.!

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 minuter före klubbens stängningstid.

Tisdag 8 december kl. 14.00-18.00
”Julstök Nr. 2 med pepparkaksbak”
Förtäring: Skinksmörgås och ett glas vin/alkoholfritt.
Pris: 150 kr inkl. ”goodiebag” med sig hem. Anmälan senast 5 dec.!

Torsdag 17 december kl. 11.30-14.00
”Fira jul som på Bellmans tid”
Upplev ett äkta 1700-talsjulbord på Kristinehovs Malmgård
Pris/pers. 375 kr exkl. dryck. Kaffe ingår.
Anmälan senast 9 dec.! Max 40 pers.

VÄLKOMMEN
Kicki med besättning

Med reservation för ändringar!
Stanna hemma vid minsta förkylnings-symptom.

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

Katarina Sjöfartsklubb
Öppettider:
Måndag - torsdag 09.00 - 17.00
Fredag 09.00 - 16.00

Klubben kommer att hålla stängt 11 dec!

ANMÄLAN TILL VÅRA AKTIVITER I FÖRSTA HAND PÅ EMAIL!
klubben@katarinasjofartsklubb.com
Telefon: 070-6182618
www.katarinasjofartsklubb.com
www.facebook.com/Katarina.Sjofartsklubb