

Två gånger i veckan med GAIS i Gårdsten

Fotbollsträningen är från och med hösten 2018 på tisdagar och torsdagar utomhus i Gårdstensdalen.

Ålder: Flickor och pojkar 6 – 12 år

Tider: Tisdagar kl. 17.00-18.30
Torsdagar kl. 17.00-18.30

Var: Utomhus i Gårdstensdalen. Ta med kläder och skor för utomhusbruk. Glöm ej benskydd.

Medlemsavgift: 100 kr 2018. Anmälan och avgift lämnas på plats för nya medlemmar.

Kontakt:

Michael Lindström, tränare GAIS
0707-21 39 35 eller Salma Nazzal
på Gårdstensbostäder, 031-332 60 07
eller växel 031-332 60 00



Partners GAIS i Gårdsten 2018

1. Botrygg Göteborg AB
2. Babak kött & chark
3. Colorama Gårdsten
4. Energi & Miljöteknik i Gbg AB
5. H Fönstret i Lysekil AB
6. Hyresgästföreningen i Norra Gårdsten
7. Landskap & Management i Sverige AB
8. Låssmeden Sven Alexandersson AB
9. Marieholms Glas AB
10. Maskinsopning West AB
11. Proline Väst AB
12. AB Sävedalens & Hem & Kök
13. W Konsult
14. Peab Byggservice AB
15. Robert Dicksöns stiftelse
16. Front Advokater
17. Bygg & Miljöteknik AB
18. Mårtensson Håkansson AB
19. Libella kakel AB
20. Asmundssons golv AB
21. GI Fastighetsservice AB
22. Electro-centralen AB
23. Svensk Storkökservice



Ta hand om din katt

Gå med i facebook-gruppen **Gårdstenskatterna**. Så kanske du både hittar din katt och kan anmäla en som du hittar.

Förråd att hyra

På övre Kanelgatan har vi just nu några mindre kallförråd för uthyrning. De ligger i markplan och hyran är utan vatten och värme.

Om du är intresserad och vill ha mer information, kontakta Sarah på Gårdstensbostäder på vardagar telefon: 031-332 60 12.

HÄLSOSTUGAN GÅRDSTEN



Träna varje vecka på Hälsostugan



Måndag

13.30 – 14.15	Avslappning för minskad stress och ökad närvaro	Hälsostugan	Samtal och övningar.
15.00 – 16.00	Hopp och spring	Gårdstensskolans gymnastiksal	Träning & lek för barn 8-12år.

Tisdag

13.00 – 14.00	Lätt Yoga & rörlighetsträning	Hälsostugan	Träning för ökad rörelse, balans och styrka.
15.00 – 18.30	Gymmet öppet	Hälsostugan	Egen träning i gymmet. Hälsocoach finns på plats.

Onsdag

13.00 – 14.30	Butiksvandring	Samling i Gårdstencentrum	26/9, 7/11, 5/12 Samtal om mat, planering och inköp.
17.00 – 18.15	Träningsträffen	Hälsostugan	Varierad gruppträning med fokus på styrka med kroppen. Zumba i Idéum: 19/9, 24/10, 14/11 & 5/12

Torsdag

13.00 – 13.45	Lätt styrka & balansträning, 55+	Seniorhuset, Muskotgatan 10	Lättare träning med fokus på balans för seniorer 55+.
16.00 – 18.00	Personligt samtal med dietist om mat & hälsa	Hälsostugan	30 min/deltagare. Tidsboka i lokalen eller på telefon 0707-49 64 62. Jämna veckor.
16.00 – 18.30	Gymmet öppet	Hälsostugan	Egen träning i gymmet. Hälsocoach finns på plats.

Alla aktiviteter är gratis för Gårdstensbostäders boende. Välkomna!
Mer information: Johanna Froode johanna.froode@gardstensbostader.se,
telefon 0707-49 64 62 eller Gårdstensbostäders växel 031-332 60 00.

