

	Plats/Tid	Instruktör
Måndag		
Tabata	Tinas Ö 18:00-19:00	Zlata Nyqvist
Ryggvänlig/lättgympa	Folkhögskolan 19:00-20:00	Karin Alm, Jenny Bengtsson
Medelgympa	Bors sporthall 19:30-20:30	Sofie Helgesson, Johanna Simonsson Huck, Martina Sandberg
Tisdag		
Familjegympa <i>Barn fr 3 år gympar tillsammans med vuxen</i>	Bors sporthall 17:15-18:15	Martina Sandberg
Cirkelträning	Folkhögskolan 19:00-20:00	Ingrid Gunnarsson, Jennie Axelsson
Onsdag		
Medelgympa <i>Jämna veckor</i>	Folkhögskolan 19:00-20:00	Linda Karlsson
Body toning <i>Ojämna veckor</i>	Folkhögskolan 19:00-20:00	Jennie Axelsson
Styrka kondition för män	Källaren Gröndal 19:00-20:00	Ingrid Gunnarsson, Jennie Axelsson
Intervallträning Styrka/kondition	Bors sporthall 20:00-21:00	Sofie Helgesson, Johanna Simonsson Huck, Martina Sandberg
Torsdag		
Träning/Gymnastik barn <i>Årskurs 1-4</i>	Bors sporthall 17:15-18:30	Sofie Helgesson, Frida Claesson
Fredag		
Fredagspass <i>Blandade pass</i> Hela familjen på ett kort	Gröndal 17:00-18:00	Varierande
Söndag		
Intervallträning	Källaren Gröndal 17:00-18:00	Karin Alm, Jennie Axelsson, Zlata Nyqvist

START V 3 MED TVÅ PROVA PÅ VECKOR

Medlemskort:

Vuxen: 600 kronor/termin.

Över 65 år: 300 kronor/termin.

Född 2004 – 2012: 300 kronor/termin.



Född 2013 eller senare: 200 kronor/termin.

Utan medlemskort 70 kronor/gång vuxen. 30 kronor/gång född 2004 eller senare.

Medlemskort finns att köpa hos BePe foto och Coop i Bor. Betalning kontant eller swish.

Kortkontroll från vecka 5.

Förfrågningar hänvisas till Sofie Helgesson telefon 070- 684 52 14

Följ oss gärna på  gymmixvarnamo och  Gymmix Värnamo