

Billigaste träningsmöjligheten i stan!

gymmix 2018 höst

BRA TRÄNING NÄRA DIG

Förfrågningar hänvisas till Sofie Helgesson tfn 070-684 52 14
Följ oss gärna via instagram Gymmixvarnamo och facebook Gymmix Värnamo

Måndag

	PLATS/TID	INSTRUKTÖR
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 Simonson Huck Martina Sandberg

Tisdag

Familjegymna <i>Barn fr 3 år gympar tillsammans med vuxen. Endast barnet betalar</i>	Tinas Ö 17.15-18.00	Anna Lundborg Danås och varierande
Familjegymna <i>Barn fr 3 år gympar tillsammans med vuxen. Endast barnet betalar</i>	Bors Sporthall 17.15-18.15	Martina Sandberg, Sofie Helgesson, Frida Claesson
Cirkelträning	Folkhögskolan 19.00-20.00	Ingrid Gunnarsson, Jennie Axelsson

Onsdag

Medelgymna <i>Jämna veckor</i>	Folkhögskolan 19.00-20.00	Linda Karlsson
Bodytoning <i>Ojämna veckor</i>	Folkhögskolan 19.00-20.00	Jennie Axelsson
Styrka Kondition för män OBS start v. 36	Källaren Gröndal 19.00-20.00	Ingrid Gunnarsson, Jennie Axelsson
Medelgymna	Bors sporthall 20.00-21.00	Martina Sandberg, Sofie Helgesson, Johanna Simonson Huck

Torsdag

Träning/Gymnastik barn <i>Årskurs 1-3 och 4-6</i>	Bors sporthall 17.15-18.30	Sofie Helgesson, Frida Claesson och varierande
Styrka med stänger	Källaren Gröndal 18-19	Zlata Nyqvist
Akrobatik steg 1 <i>Från 8 år</i>	Rörstorpskolan 18.00-19.00	Cecilia Cerny Anm. söndag 26/8 kl 20-21. Tel 070-327 71 74
Akrobatik steg 2 Fullt!	Rörstorpskolan 19.00-20.30	Cecilia Cerny

Fredag

Fredagsspass <i>Blandade pass</i> Hela familjen tränar på ett kort	Gröndal 17.00-18.00	Variande
---------------------------------------------------------------------------------	------------------------	----------

Söndag

Intervallträning	Källaren Gröndal 17.00-18.00	Jennie Axelsson, Karin Alm, Zlata Nyqvist
-------------------------	---------------------------------	-------------------------------------------

START V35 MED TVÅ PROVA-PÅ VECKOR

Medlemskort: Vuxen: 600:-/termin. Född -03 -09 300:-/termin. Född -10 eller senare 200:-/termin. Över 65 år 300:-/termin. (Utan medlemskort 70:-/gång vuxen, 30:-/gång född -03 eller senare). Akrobatik 500:-/termin. Medlemskort finns att köpa hos BePe Foto, och Konsum, Bor. Betalning kontant eller swisch Kortkontroll från v 37.



gymmix

BRA TRÄNING NÄRA DIG
GF FINNVEDEN

hälsar alla
motionssugna
välkomna!



Klipp ur annonsen!