

gymmⁿix

BRA TRÄNING NÄRA DIG

HT 2023

Måndag

Måndagsfys	16.00-17.00	Mariahallen	Anna-Lena Henrysson Lång
Gympa Medel	18.00-19.30	Per-Olshallen	Monica Andersson

Tisdag

Pilates	17.00-18.00	Per-Olshallen	Maria Kadin de Laval
Yoga	18.00-19.30	Per-Olshallen	Dileepa
Styrkeintervaller	18.00-19.00	Mariahallen	Gunilla Stridh
Aerobics	19.00-20.00	Mariahallen	Anna Israelsson

Onsdag

Familjecirkel, vuxna och barn	18.00-19.00	Mariahallen	Anna Wolle
Cirkelträning	19.00-20.00	Mariahallen	Camilla Viik

Torsdag

Gympa Lätt	17.00-18.00	Per-Olshallen	Monica Andersson
EFIT- Effektiv funktionell intensiv träning	18.00-19.00	Mariahallen	Anna-Lena Henrysson Lång

Lördag

Cirkelträning	9.00-10.00	Mariahallen	
---------------	------------	-------------	--

Söndag

Tabata	18.30-19.30	Mariahallen	Matts Lång
--------	-------------	-------------	------------

Med och utan boll

Gympamix/	Mån	17.00-18.00	Alfahallen	Jan Larsson
innefotboll/Gåfotboll	Tors	16.00-17.00	Mariahallen	

Terminsavgifter:

Ett pass per vecka	500,-	Plusgiro 11 92 08-7
Drop-in, blanda valfria pass	650,-	Bankgiro 510-4401
Per gång	50,-	Ange namn och grupp på inbetalningen

Kom ihåg att använda ditt friskvårdsbidrag!

Facebook: Gymmix Fagersta
Instagram: gymmixfagersta