

gymm^Nix

VÄXJÖ

BRA TRÄNING NÄRA DIG

- HÖSTEN - 2019

**Terminen startar vecka 36, måndag den 2 sep
och pågår t o m vecka 50**



Gympa Kidz^N



Våra Värdeord är Rörelse hela livet, Glädje, Gemenskap, Respekt

www.gymmix-vaxjo.se

gymmix@gymmix-vaxjo.se

GRUPPTRÄNING

MÅNDAG

- 16.00 TELEBORG B-HALLEN**
Mona K 073-055 96 55
- 18.00 KATEDRALSKOLAN**
Katrine G 070-631 62 64
- 18.00 TORPARSKOLAN**
Lena J 073-960 10 70
- 19.00 HOVSHAGASKOLAN**
Birgit C 073-526 33 83
- 19.00 TELEBORG C-HALLEN**
Anna S 073-031 69 69 (kväll)
- 19.15 FURUTÅSKOLAN**
Tina S 070-777 25 04
- 20.00 TELEBORG B-HALLEN**
Gunilla S 073-158 15 90
- 20.00 TELEBORG C-HALLEN**
Jessica B 070-847 36 84 (kväll)

LÄTTGYMPA

MEDELGYMPA

MEDELGYMPA

Ny tid

MEDELGYMPA UTAN HOPP

STYRKA MED STÄNGER

YOGA

Ny tid

(60 min) Medtag yogamatta/underlag!

RYGGVÄNLIG GYMPA

ZUMBA®

TISDAG

- 10.00 TIPSHALLEN, Dansstudion**
Birgit C 073-526 33 83
- 18.00 SIGFRIDSOMR, Sporthallen**
Lennart P 070-55 83 222
- 19.00 TORPARSKOLAN**
- 20.30 Manaswita P 070-227 51 42
- 19.00 HOVSHAGASKOLAN**
Ellinor K 070-533 71 79
- 20.00 HOVSHAGASKOLAN**
Therese D 070-687 96 36
Sanna L 070-453 51 61
- 20.00 TELEBORG B-HALLEN**
Gunilla S 073-158 15 90

MEDELGYMPA UTAN HOPP

MEDELGYMPA

YOGA

(90 min) Medtag yogamatta/underlag!

PILATES SPIRALS

Medtag yogamatta/underlag!

MEDELGYMPA MED BRÄDA

MEDELGYMPA

ONSDAG

- 10.00 TIPSHALLEN, Dansstudion**
Nina Ax 076-325 14 19
- 18.00 SANDSBRO SKOLA**
Nina A:son 076-848 43 17
- 18.30 JIVERS, Rådjursvägen 2**
- 20.00 Manaswita P 070-227 51 42
- 19.00 BÄCKASLÖVSKOLAN**
Börje O 070-717 27 44

CIRKELTRÄNING

MEDELGYMPA

*Ny grupp
(Nya sporthallen)*

YOGA

Ny tid

(nu 90 min) Medtag yogamatta/underlag!

”LÄTT OCH LAGOM” (utan hopp)

GRUPPTRÄNING

ONSDAG, forts

19.00 FURUBY SKOLA

Lena J 073-960 10 70

19.00 TELEBORG C-HALLEN

- 20.15 Anna S 073-031 69 69 (kväll)

RYGG-CORE

CIRKELFYS

(75 min)

TORSDAG

14.00 VÄXJÖ SIMHALL

Lena J 073-960 10 70

15.00 VÄXJÖ SIMHALL

Lena J 073-960 10 70

18.00 LILLESTADSKOLAN

Börje O 070-717 27 44

18.00 ÖSTRA LUGNETS SKOLA

Lennart P 070-55 83 222

19.00 TELEBORG C-HALLEN

- 20.15 Anette A 073-394 44 27

20.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN

Therese D 070-687 96 36

Sanna L 070-453 51 61

LÄTTGYMPA

RYGG-CORE

”LÄTT OCH LAGOM” (utan hopp)

MEDELGYMPA

Ny dag, ny tid

CORE med REDONDO BOLL

(75 min)

CIRKELFYS

FREDAG

10.00 TIPSHALLEN, Dansstudion LÄTTGYMPA

Mona K 073-055 96 55

17.30 TELEBORG C-HALLEN

Nina Ax 076-325 14 19

DANS MIX

Ny grupp

Pop, salsa, street, show, orientaliskt

LÖRDAG

17.00 VÄXJÖ SIMHALL

Lotta W 073-332 17 62 (kväll)

VATTENGYMPA

Multibassängen

SÖNDAG

18.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN

Therese D 070-687 96 36

Sanna L 070-453 51 61

POWER STYRKA

18.30 FURUBY SKOLA

Ellinor K 070-533 71 79

MEDELGYMPA

TAI CHI

TISDAG

19.00 LILLESTADSKOLAN

Leif-Göran S 070-825 51 26

20.00 LILLESTADSKOLAN

Leif-Göran S 070-825 51 26

FORTSÄTTARE, Termin 3+

FORTSÄTTARE, Termin 1+

BARN / UNGDOM / FAMILJ

Föranmälan på vår hemsida för Bamsegympa och Parkour!

MÅNDAG *OBS! Familjegympan startar den 9/9 (vecka 37)*

18.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN

ca 45 min Hanna T-S 070-853 53 96
Mikaela W-M 0470-73 10 14

16.15 FURUBY SKOLA

Tilda H 076-021 59 22
Tilda K 070-250 72 54

TISDAG

16.30 BÄCKASLÖVSKOLAN

Mimmi A 070-535 81 30
Johanna F, Iris B

TORSDAG

18.00- HOVSHAGASKOLAN

-19.30 Matteus P 072-231 32 00 (SMS)
Alex W 076-307 55 35 (SMS)

SÖNDAG

12.30- HOVSHAGASKOLAN

-14.00 Matteus P 072-231 32 00 (SMS)
Alex W 076-307 55 35 (SMS)
Kontakta helst parkourledarna via SMS

FAMILJEGYMPA

Ny lokal

Barnens rek. ålder 2-4 år
Föranmälan!

BAMSEGYMPA 4-5 år

Ny dag



BAMSEGYMPA 4-5 år

PARKOUR 9-12 år

(90 min)

GympaKidz®

PARKOUR 9-12 år

(90 min)

TERMINS- OCH MEDLEMSAVGIFTER

Familjegymna 300 kr/familj *)

*) Tillkommer **medlemsavgift 50 kr per barn** och kalenderår

Barn/Ungdom (Bamse/Parkour) 250 kr *)

Alla övriga grupper 450 kr *) *Du får gå på så många pass du vill!*

*)Tillkommer **medlemsavgift 50 kr för 2019** för nya deltagare!

KONTAKT

Ordförande	Birgit Collskog	073-526 33 83
Vice ordförande	Gunilla Sjödin	073-158 15 90
Hemsida m m	Lennart Persson	070-558 32 22

www.gymmix-vaxjo.se gymmix@gymmix-vaxjo.se **BG: 364-0489**