

gymm^Nix

VÄXJÖ

BRA TRÄNING NÄRA DIG

- HÖSTEN -

2018

**Terminen startar vecka 36, måndag den 3 sep
och pågår t o m vecka 50 (Lucia-veckan)**



Gympa Kidz^N



GRUPPTRÄNING

MÅNDAG

16.00 TELEBORG B-HALLEN

Mona K 073-055 96 55

18.00 KATEDRALSKOLAN

Katrine G 070-631 62 64

19.00 TORPARSKOLAN

Lena J 073-960 10 70

19.00 HOVSHAGASKOLAN

Birgit C 073-526 33 83

19.00 ULRIKSBERGSKOLAN

Valentina K 0470-631 71

19.00 FURUTÅSKOLAN

- 20.30 Manaswita P 070-335 92 39

19.00 TELEBORG C-HALLEN

Anna S 073-031 69 69 (kväll)

20.00 TELEBORG B-HALLEN

Gunilla S 073-158 15 90

LÄTTGYMPA

MEDELGYMPA

MEDELGYMPA

MEDELGYMPA UTAN HOPP

MEDELGYMPA

YOGA GRUND

(90 min) Medtag yogamatta/underlag!

STYRKA MED STÄNGER

RYGGVÄNLIG GYMPA

TISDAG

10.00 Dansstudion, TIPSHALLEN **MEDELGYMPA UTAN HOPP**

Birgit C 073-526 33 83

18.00 Sporthallen SIGFRIDSOMR. **MEDELGYMPA**

Lennart P 070-55 83 222

19.00 TORPARSKOLAN

- 20.30 Manaswita P 070-335 92 39

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

YOGA FORTSÄTTNING

(90 min) Medtag yogamatta/underlag!

PILATES SPIRALS

Medtag yogamatta/underlag!

MEDELGYMPA MED BRÄDA

MEDELGYMPA

ONSDAG

18.00 JIVERS, Rådjursvägen 2

Lotta W 073-332 17 62 (kväll)

19.00 JIVERS, Rådjursvägen 2

Lotta W 073-332 17 62 (kväll)

19.00 BÄCKASLÖVSKOLAN

Valentina K 0470-631 71

19.00 FURUBY SKOLA

Lena J 073-960 10 70

YOGA, GRUND

Medtag yogamatta/underlag!

GROUNDING

(grunden till afrikansk dans)

MEDELGYMPA

RYGG-CORE

GRUPPTRÄNING

ONSDAG, forts

19.00 TELEBORG C-HALLEN
Anna S 073-031 69 69 (kväll)

CIRKELFYS

19.00 ÖSTRA LUGNETS SKOLA
Lennart P 070-55 83 222

MEDELGYMPA

TORSDAG

14.00 VÄXJÖ SIMHALL
Lena J 073-960 10 70

LÄTTGYMPA

15.00 VÄXJÖ SIMHALL
Lena J 073-960 10 70

RYGG-CORE

18.00 LILLESTADSKOLAN
Annette L 070-666 47 74

GYMPA UTAN HOPP

19.00 TELEBORG C-HALLEN
- 20.15 Anette A 073-394 44 27

CORE med REDONDO BOLL
(75 min)

20.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN
Therese D 070-687 96 36
Sanna L 070-453 51 61

CIRKELFYS

FREDAG

10.00 Dansstudion, TIPSHALLEN
Mona K 073-055 96 55

LÄTTGYMPA

17.30 TELEBORG C-HALLEN
Manaswita P 070-335 92 39

BOLLYWOOD FUSION
Indisk dans, Salsa m m

LÖRDAG

17.00 VÄXJÖ SIMHALL
Lotta W 073-332 17 62 (kväll)
Donna K

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 (kväll)

FORTSÄTTARE, Termin 3+

20.00 LILLESTADSKOLAN
Leif-Göran S 070-825 51 26 (kväll)

FORTSÄTTARE, Termin 2+

BARN / UNGDOM / FAMILJ

Föranmälan på vår hemsida för Bamsegympa och Parkour!

MÅNDAG

18.00 ÖSTRA LUGNETS SKOLA

ca 45 min Sanna T 072-321 47 00

FAMILJEGYMPA

Barnens rek.
ålder 2-4 år

*OBS! Ny tid!
Föranmälan
till Sanna!*

TISDAG

16.15 FURUBY SKOLA

Elin B 076-043 69 52
Maja N, Tuva B

BAMSEGYMPA 4-5 år

16.30 BÄCKASLÖVSKOLAN

Mimmi A 070-535 81 30
Johanna F

BAMSEGYMPA 4-5 år



TORSDAG

18.00- HOVSHAGASKOLAN

-19.30 Mert T 072-222 18 14 (SMS)
Matteus P 072-231 32 00 (SMS)

PARKOUR 8-11 år

(90 min)

GympaKidz[®]

SÖNDAG

12.30- HOVSAGASKOLAN

-14.00 Matteus P 072-231 32 00 (SMS)
Mert T 072-222 18 14 (SMS)
Habib I A 073-322 18 16 (SMS)

PARKOUR 9-12 år

(90 min)

Kontakta helst parkourledarna via SMS

TERMINSAVGIFTER

Barn/Ungdom

300 kr

Familjegymna

300 kr/familj, plus 50 kr/barn och år

Alla övriga grupper, inkl Tai Chi

500 kr *Du får gå på så många pass
som du orkar och hinner!*

STYRELSEN

Ordförande

Birgit Collskog

073-526 33 83

Vice ordförande

Gunilla Sjödin

073-158 15 90

Kassör

Annelie Hellgren

070-415 49 14

Sekreterare

Rolf Wimhed

0470-470 92

Ledamot

Lena Jakobsson

073-960 10 70

Ledamot

Dan Sjöbäck

0470-77 30 56

Suppleant

Sanna Levin

070-453 51 61

Suppleant

Lennart Persson

070-558 32 22