

# gymm<sup>N</sup>ix

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<sup>N</sup>**



# 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

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

### PARKOUR 8-11 år

(90 min)

**Gympa Kidz®**

## SÖNDAG

### 12.30- HOVSAGASKOLAN

-14.00 Matteus P 072-231 32 00 (SMS)  
Habib I A 073-322 18 16 (SMS)  
Alex W 076-307 55 35 (SMS)

### PARKOUR 9-12 år

(90 min)

**Gympa Kidz®**

*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

Börje Olin

070-717 27 44

Suppleant

Lennart Persson

070-558 32 22