

# gymm<sup>N</sup>ix

VÄXJÖ

*BRA TRÄNING NÄRA DIG*

## - VÅREN -

# 2019

**Terminen startar vecka 2, måndag den 7 jan**

**och pågår t o m vecka 17**  
(måndagsgrupperna avslutar i vecka 16)



**Gympa Kidz<sup>N</sup>**



[www.gymmix-vaxjo.se](http://www.gymmix-vaxjo.se)

[gymmix@gymmix-vaxjo.se](mailto: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

**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 TELEBORG C-HALLEN**

Anna S 073-031 69 69 (kväll)

**19.00 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**

**MEDELGYMPA UTAN HOPP**

**MEDELGYMPA**

**STYRKA MED STÄNGER**

**YOGA**

*(nu 60 min) Medtag yogamatta/underlag!*

**RYGGVÄNLIG GYMPA**

**ZUMBA®**

*Ny grupp!*

## 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 070-227 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

**YOGA**

*(90 min) Medtag yogamatta/underlag!*

**PILATES SPIRALS**

*Medtag yogamatta/underlag!*

**MEDELGYMPA MED BRÄDA**

**MEDELGYMPA**

## ONSDAG

**10.00 Dansstudion, TIPSHALLEN CIRKELTRÄNING**

Nina A 076-325 14 19

**18.00 JIVERS, Rådjursvägen 2**

Manaswita P 070-227 51 42

**19.00 JIVERS, Rådjursvägen 2**

Manaswita P 070-227 51 42

**19.00 BÄCKASLÖVSKOLAN**

Valentina K 0470-631 71

**YOGA**

*Medtag yogamatta/underlag!*

**BOLLYWOOD FUSION** *Ny grupp!*

*Indisk dans, Salsa m m*

**MEDELGYMPA**

## GRUPPTRÄNING

### ONSDAG, forts

#### 19.00 FURUBY SKOLA

Lena J 073-960 10 70

#### RYGG-CORE

#### 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

Börje O 070-717 27 44

#### ”LÄTT OCH LAGOM” (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 LÄTTGYMPA

Mona K 073-055 96 55

### 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)

#### NYBÖRJARE

## 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**

*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, Iris B

**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)*

**GympaKidz<sup>®</sup>**

### SÖNDAG

**12.30- HOVSAGASKOLAN**

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

**PARKOUR 9-12 år**

*(90 min)*

*Licens krävs för  
frivolter, se hemsidan!*

*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

**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

[www.gymmix-vaxjo.se](http://www.gymmix-vaxjo.se)

[gymmix@gymmix-vaxjo.se](mailto:gymmix@gymmix-vaxjo.se)

**BG: 364-0489**