

gymm^Nix VÄXJÖ

BRA TRÄNING NÄRA DIG

Höstterminen 2022

**Terminen startar vecka 36, måndag 5 sep
och pågår t o m vecka 50, söndag 18 dec**



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

www.gymmix-vaxjo.se

vaxjogymmix@hotmail.com

GRUPPTRÄNING

MÅNDAG

- | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 16.00 | TELEBORGSHALLEN B-salen | RYGGVÄNLIG GYMPA |
| | Gunilla S 073-158 15 90 | |
| 18.00 | KATEDRALSKOLAN | MEDELGYMPA |
| | Therese D 070-687 96 36 | |
| | Sanna L 070-453 51 61 | |
| 19.00 | HOVSHAGASKOLAN | MEDELGYMPA UTAN HOPP |
| | Birgit C 073-526 33 83 | |
| 19.00 | TELEBORGSHALLEN C-salen | STYRKA MED STÄNGER |
| | Anna S 073-031 69 69 | |

TISDAG

- | | | |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 10.00 | FORTNOX ARENA | MEDELGYMPA UTAN HOPP |
| | Birgit C 073-526 33 83 | Fokus på styrka |
| 10.40 | TELEBORGSHALLEN C-salen | STYRKA/RÖRLIGHET Senior |
| | Gunilla S 073-158 15 90 | <i>OBS! Ändrad tid</i> |
| 18.00 | SPORTHALLEN Sigfridsomr. | MEDELGYMPA |
| | Jon H 076-191 31 31 | <i>OBS! Ej 13/9!</i> |
| | Mats G 070-230 64 59 | |
| 19.00 | HOVSHAGASKOLAN | PILATES SPIRALS |
| | Ellinor K 070-533 71 79 | |
| 19.00 | TORPARSKOLAN | YOGA |
| | Manaswita P 073-065 73 84 | <i>OBS! Start 20/9!</i> |
| | | <i>(90 min)</i> |
| 19.00 | MOVATION GYM I11 | YOGA |
| | Tina S 070-777 25 04! | <i>OBS! Ändrad dag!</i> |
| | | <i>Föranmälan på hemsidan!</i> |

ONSDAG

- | | | |
|--------------|---------------------------------|------------------------------|
| 18.00 | SPORTHALLEN Sigfridsomr. | YOGA |
| | Manaswita P 073-065 73 84 | <i>Ändrad plats och tid!</i> |
| | | <i>OBS! Start 21/9!</i> |
| 18.00 | ÖSTRA LUGNETS SKOLA | MEDELGYMPA |
| | Madelaine S 070-363 89 09 | |
| 19.00 | FURUBY SKOLA | COREGYMPA |
| | Lena J 073-960 10 70 | |
| 19.00 | TELEBORGSHALLEN C-salen | CIRKELFYS |
| | Anna S 073-031 69 69 | <i>(75 min)</i> |

GRUPPTRÄNING, forts

TORSDAG

- 14.00 VÄXJÖ SIMHALL**
Lena J 073-960 10 70
- 15.00 VÄXJÖ SIMHALL**
Lena J 073-960 10 70
- 18.00 LILLESTADSKOLAN**
Annelie H 070-415 49 14
- 18.30 SANDSBROSKOLAN**
Madelaine S 070-363 89 09
Mats G 070-230 64 59
- 19.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN**
Therese D 070-687 96 36
Sanna L 070-453 51 61

LÄTTGYMPA

COREGYMPA

MEDELGYMPA

MEDELGYMPA *OBS! Ändrad tid!*

CIRKELFYS

FREDAG

- 10.00 FORTNOX ARENA**
Alternnerande ledare

LÄTT INTERVALLTRÄNING

LÖRDAG

- 17.00 VÄXJÖ SIMHALL**
Lotta W 073-332 17 62
Manaswita P 073-065 73 84

VATTENGYMPA

Multibassängen *OBS! Start 17/9!*

SÖNDAG

- 18.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN**
Therese D 070-687 96 36
Sanna L 070-453 51 61
- 18.30 FURUBY SKOLA**
Ellinor K 070-533 71 79

POWER STYRKA

MEDELGYMPA

TaiJi Quan

TISDAG

- 18.45 LILLESTADSKOLAN**
Leif-Göran S 070-825 51 26

FORTSÄTTARE
(90 min)

ONSDAG

- 19.00 LILLESTADSKOLAN**
Mateusz P 073-878 60 07

NYBÖRJARE

BARN / FAMILJ

Föranmälan för alla grupper på vår hemsida

MÅNDAG

16.45 FURUBY SKOLA

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

BAMSEGYMPA 4-5 år

OBS! Ändrad tid!

17.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN

Cecilia J 070-694 86 72

FAMILJEGYMPA 2-4 år

18.00 GUSTAVSLUNDSKOLAN

Cecilia J 070-694 86 72
Sofia W

BARNGYMPA 4-6 år

TISDAG

16.30 BÄCKASLÖVSKOLAN

Mimmi A 070-535 81 30

BAMSEGYMPA 4-6 år

17.15 GUSTAVSLUNDSKOLAN

Malin F *alfredsson_21@hotmail.com*
Josefine L

BARNGYMPA 4-6 år

ONSDAG

17.00 FURUBY SKOLA

Klara C 073-071 40 64
Tea C 073-071 40 65
Elin E 073-154 50 20

BARNGYMPA 6-7 år



TERMINS- OCH MEDLEMSAVGIFTER

Medlemsavgift 50 kr för kalenderåret 2022.

Barn-, Bamse-, Familjegymna	250 kr
Alla övriga grupper	450 kr

Betala din medlems- och träningsavgift direkt på vår hemsida!

Du får sedan gå på så många pass du vill! Observera dock att vissa pass kräver föranmälan. Medtag eget liggunderlag eller yogamatta till passet.

KONTAKT

Har du frågor om passen, kontakta i första hand respektive ledare.

Telefonnummer och/eller e-postadresser till styrelse och valberedning finns på hemsidan.

Reservation för ändringar.