

# gymm<sup>N</sup>ix

VÄXJÖ

*BRA TRÄNING NÄRA DIG*

# - HÖSTEN - 2019

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



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



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

[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
- 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 *OBS! Utomhus den 5/9*

### 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



### BAMSEGYMPA 4-5 år

### PARKOUR 9-12 år

*(90 min)*

**GympaKidz®**

### PARKOUR 9-12 år

*(90 min)*

## TERMINS- OCH MEDLEMSAVGIFTER

**Familjegympana 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](http://www.gymmix-vaxjo.se) [gymmix@gymmix-vaxjo.se](mailto:gymmix@gymmix-vaxjo.se) **BG: 364-0489**