

Alla är välkomna att komma med och Gympa.Ta chansen och ha skoj en stund och samtidigt få lite "flås" och öka på styrka och smidighet.

Veckoschema Gympa

Plats: Gympasalen, Öreryd

Tid tisdagar 18.30–19.30

v 4 23/1 Cirkelträning

v 5 30/1 Zumbar

v 6 6/2 Pilatesboll-Tag med hantlar, vikter(2*0,5 l flaska fylld med vatten funkar utmärkt)

v 7 13/2 Gympa/Tabata

v 8 20/2 Yoga

v 9 27/2 Crosssfit

v 10 6/3 Boxercise- med och utan mitzar

v 11 13/3 Zumbar

v 12 20/3 Pilatesboll

v 13 27/3 Box

v 14 3/4 Gympa/Tabata

v 15 10/4 Yoga

v 16 17/4 Pilatesboll

v 17 24/4 Zumbar

v 18 1/5 Ledigt

v 19 8/5 Avslutning- Vi går en runda!

Några frågor? Hör då av dig till Eva Martinsson

070/291 54 72 eller martinssons@home.se

Det kostar bara din tid och lite svett och skratt-Kom med!



