



Gympa Vt-19 Valdshult

Nu är det dags att fylla "vår egen gympasal"-
föreningsgården Valdshult

Välkomna ALLA!!

- v 3 15/1 Gympa
- v 4 22/1 Zumbar
- v 5 29/1 Yoga
- v 6 5/2 Cirkelträning
- v 7 12/2 Pilatesboll-Tag med hantlar, vikter(eller 2*0,5 l flaska fylld med vatten funkar utmärkt)
- v 8 19/2 Gympa/Tabata
- v 9 26/2 Boxercise- Med och även utan mitzar
- v 10 5/3 Zumbar
- v 11 12/3 Pilatesboll/Yoga
- v 12 19/3 Aerobics
- v 13 26/3 Gympa/Tabata
- v 14 2/4 Gympaledaren på rymmen- alternativ ledare/pass?
- v 15 9/4 Pilatesboll
- v 16 16/4 Box & kettlebells/ vikter
- v 17 23/4 Crossfit
- v 18 30/5 Valborgsmässoafton – Ingen gympa
- v 19 7/5 Sista gympan innan sommaruppehållet- "walk and talk"



Under passen får du fri till gång till kettlebells, vikter, pilatesboll, gummiband mm. Våra pass kostar inget bara kom och var med -passar alla åldrar.

Tisdagar i Föreningsgården, Valdshult

Tid-18,30-19,30

**Välkomna! Frågor?! Hör av dig till Eva 070-291 54 72
eva.martinsson70@gmail.com**



Svenska kyrkan