

Försommarträning 2018 med GF Atletica

Här kommer lite info till alla GF Atletica's friskvårdsmedlemmar

Gym – easyline – stretch – Svanvik/Gruppträning - Myggenäs

Fr.o.m. v. 18 – 23 gäller följande pass.

Måndag kl. 18.00 – 19.00 **easyline**, kl. 19.10-20.10 **Motionsgympa**,

Måndag kl. 18.00 – 19.00 **Spinning/Bodypump**

Tisdag kl. 9.30 – 10.30 **easyline**, kl. 10.30 – 11.15 **stretch**, kl. 19.00-20.00 **easyline**.

Onsdag kl. 18.00 – 19.00 **easyline**

Onsdag kl. 18.30 – 19.30 **TRX**, kl. 20.00 – 21.30 **Yoga**.

Torsdag kl. 9.30 – 10.30 **easyline** kl. 10.30 – 11.15 **stretch**,

Torsdag kl. 17.30 - 18.30 **Zumba**, kl. 18.00 – 18.45 **Spinning**, kl. 18.45 – 19.45 **Bodypump**.

Lördag kl. 10.00–11.00 **easyline**.

Söndag kl. 18.00 – 19.00 **spinning**, kl. 19.00 – 20.20 **Zumba + styrka**.

Inställda pass:

Valborg 30/4 Sp/Bp kl. 18.15 och Easyline kl 18.00, 1 maj Easyline + stretch kl. 9.30 o 19.00, alla pass Kristi himmelfärds torsdag 10 maj och 5 juni easyline kl. 19.00.

Följande pass gäller v. 24 tom.v.27 och v.33 tom.v.35.

Måndag kl. 18.00 – 19.30 **Spinning/Bodypump**

Tisdag kl. 9.30 – 10.30 **easyline**, kl. 19.00-20.00 **easyline**.

Onsdag kl. 18.00 – 19.00 **easyline**,

Torsdag kl. 9.30 – 10.30 **easyline**

Torsdag kl. 18.00 – 19.00 **Zumba**, kl. 18.30 – 20.00 **Spinning/Bodypump**

Lördag kl. 9.30–10.30 **easyline**.

Gym-easyline Svanvik sommar 2018 : v.28 tom. v.32 kör vi fri träning.

Följ oss på Facebook "Vi som tränar med GF Atletica" Där kan du följa när det är extrapass under sommaren och mycket annat.

Gå även in på vår hemsida www.gfatletica.se

Väl mött! GFA ledare & Styrelse

