TRÄNA MED HEMSJÖ IF!

– För en stark, rörlig och frisk vardag!

Vill du ha mer energi och bygga en kropp som håller hela livet? Kom och träna med oss! Vi kör funktionell styrka, kondition och rörlighet till medryckande musik. Varje pass avslutas med skön stretch och lättare yoga för lugn och balans.



NÄR & VAR?

- Plats: Hemsjöskolans idrottshall
- Tid: Onsdagar kl. 19:00 – 20:15
- Höststart: Onsdagen den 26 augusti

BRA ATT VETA:

- Ingen anmälan: Det är bara att dyka upp i hallen!
- Pris: 40 kr per gång (Drop-in) eller 400 kr för hela terminen.
- Betalning: Swish på plats.
- Ta med: Träningskläder, inomhusskor och vattenflaska. Ta gärna med egen yogamatta till avslutet om du vill (inget krav).

👋 Träffa mig på Byvallen!
Har du frågor? Kom och prata med mig (Josefina) på Byvallen lördagen den 30 maj (C-plan) kl. 12:30–14:00.
Du kan också nå mig på 📞 070-555 26 42.

Varmt välkommen till ett pass tillsammans med oss!

Gympa HIF - facebook