

# HÖSTENS TRÄNING



Höstschema v34-50

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Funktionell träning 55+</b> Britsarvsgården 09.00-10.00 Lena <i>startar v35</i>	<b>Chi Ball</b> Slätta Sportcenter 15.00-16.00 Lena <i>startar v35</i>	<b>DanZy</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.10 Roxanne / Malin	<b>Funktionell träning 55+</b> Britsarvsgården 09.00-10.00 Lena <i>startar v35</i>	<b>Medel-/ Intensivgympa</b> Söderbaumska skolan 17.00-18.15 Olika instruktörer	<b>Core</b> Söderbaumska skolan 10.00-10.45 Anna-Kari	<b>Cirkelträning</b> Söderbaumska skolan 16.30-17.45 Gunn
<b>Medelgympa</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.15 Ulrika	<b>Skivstång</b> Söderbaumska skolan 17.00-18.00 Anna	<b>Intensivgympa</b> Söderbaumska skolan 18.15-19.15 Marianne	<b>Cirkelträning</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.30 Marianne	<p><b>PRISER</b> <b>träningskort</b> <b>HÖST 800:-</b> juni-jan student &amp; pensionär <b>700:-</b> <b>HELÅR 1500:-</b> student &amp; pensionär <b>1300:-</b></p>	<b>Skivstång</b> Söderbaumska skolan 18.00-19.00 Veronica	
<b>Intensivgympa</b> Söderbaumska skolan 18.15-19.15 Gunn	<b>Cirkelträning</b> Söderbaumska skolan 18.15-19.30 Elin	<b>XFIT</b> Söderbaumska skolan 19.15-20.00 Malin / Ingela / Helena	<b>DansMIX</b> Söderbaumska skolan 18.30-19.30 Aleksandra			
<b>Yoga</b> Söderbaumska skolan 19.15-20.15 Viveka	<b>Medelgympa</b> Söderbaumska skolan 19.30-20.30 Tina	<b>Yoga</b> Söderbaumska skolan 20.00-21.00 Jonna	<b>Medelgympa</b> Söderbaumska skolan 19.30-20.30 Ingela <b>NYHET!</b>			

Här finns vi: Seminariegatan 3 Söderbaumska skolan, Britsarvsgården och Slätta Sporthall.

**Pris vuxen:** 800 kr/termin eller 1500 kr/år. **Ungdom -18 år/Pensionär +65 år/Student:** 700 kr/termin eller 1300 kr/år. Träningskort kan köpas i samband med våra pass, betala gärna med kort eller swish. Medlemsavgift och försäkring ingår i priset. Mer information på [www.gymmixon.com](http://www.gymmixon.com)

**Samarbete:** Med giltigt Gymmix Falun terminskort/årskort gästtränar du hos samtliga Gymmixföreningar i Sverige, läs mer på [www.gymnastik.se/gymmixon](http://www.gymnastik.se/gymmixon).

## Bra träning nära dig!