

## Vuxengympa

<b>Må</b> <b>18.00</b>	<b>Spinning</b>	Spinning en träningsform för dig som vill få en bra grundkondition fort. Den är skonsam för kroppen och passar även den som är överviktig eller varit skadad. <b>Bokning</b> via hemsidan	Hammarvallen
<b>Må</b> <b>18.30</b>	<b>Hopplös gympa</b>	Lättsam hopplös gympa som passar både kvinnor och män. Blandade styrke-, konditions- och koordinationsövningar. Intensiteten bestämmer man själv.	Hälleforsnäs
<b>Ti</b> <b>06.45</b>	<b>Morgongympa</b>	Starta dagen med lite uppfriskande gymnastik. Alla större muskelgrupper får en genomgång. I konditionsdelarna kan hopp ersättas med mjukare rörelser. Avslutas med rörlighet och stretch.	Hammarvallen
<b>Ti</b> <b>17.30</b>	<b>Motionspromenad</b>	Vi går i en takt där alla orkar hänga med, mestadels skogsvägar men även i samhället. <i>Endast medlemsavgift 50:-/termin</i>	Hälleforsnäs
<b>Ti</b> <b>18.00</b>	<b>Medelgympa</b>	15 min uppvärmning och uppmjukning 20 min styrka 20 min intervall (Alternativ till hopp finns) 20 min rörelseträning och stretch	Hammarvallen
<b>On</b> <b>18.00</b>	<b>Spinning</b>	Spinning aktiverar de stora muskelgrupperna vilket bidrar till en sundare blodcirkulation och starkare hjärta och lungor. <b>Bokning</b> via hemsidan	Hammarvallen
<b>To</b> <b>19.00</b>	<b>Cirkelträning</b>	Gruppträning där du jobbar i stationer med olika redskap eller din kroppsvikt. Fokus ligger på styrka, stabilitet och pulsökning. Passar oavsett om du är van eller inte vid styrketräning. <b>Vecka 37 - 46</b>	Hammarvallen
<b>Sö</b> <b>9.30</b>	<b>Tipspromenad</b>	Tipspromenad runt Lilla Stenhammarsrundan. Start och mål vid värmesstugan under fotbollsläktaren. 9.30 - 11.00. Pris: 20:- per tipslapp. <b>Vecka 35 - 44</b>	Hammarvallen

Nytt

## Avgifter

Träningsavgift per termin  
inklusive medlemsavgift

Vuxna	500	Vecka 35 - 49
Barn (upp till 13 år)	150	Vecka 35 - 44
Engångsavgift	50	
Klippkort 10 gånger	500	Gäller 12 mån

Betalning till Bankgiro **5946-5013**

**Skriv ut faktura från hemsidan [www.flensgf.se](http://www.flensgf.se)**

## Barngympa

<b>Ti</b> <b>17.15</b>	<b>Bamse</b> <b>1 - 3 år</b>	Barn födda <b>2020 - 2022</b> gympar med en <b>ombytt</b> förälder. Vi tränar med Bamse och hans vänner i olika äventyrs- och hinderbanor. Inneskor eller barfota.	 Piggelin
<b>Ti</b> <b>18.05</b>	<b>Bamse</b> <b>4 - 6 år</b>	Barn födda <b>2017 - 2019</b> har en förälder <b>närvarande</b> . Vi tränar med Bamse och hans vänner i olika äventyrs- och hinderbanor. Inneskor eller barfota.	Piggelin
<b>Sö</b> <b>16.00</b>	<b>Bamse</b> <b>3 - 6 år</b>	Barn i åldrarna 3 - 6 år gympar med en <b>närvarande</b> förälder. Vi tränar med Bamse och hans vänner i olika äventyrs- och hinderbanor. Inneskor eller barfota.	Hälleforsnäs
<b>Sö</b> <b>17.00</b>	<b>Gympa</b> <b>6 - 9 år</b>	Barngympa för åldrarna 6 - 9 år. Vi blandar lekar, balans, redskapsbanor, bollövningar mm.	Hälleforsnäs



← På hemsidan finns mer info om ledare, extrapass, ändringar mm: [www.flensgf.se](http://www.flensgf.se)

Föranmälan krävs för alla barnpass.  
Anmäl via QR-koden  
eller på [www.flensgf.se](http://www.flensgf.se).

