



Timeplan vinter/vår 2021

Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag
		06:45-07.40 Spinning	
08:20-09:30 Fysiosling/ Yoga		08:00-09:00 Lavtrerskeltrening etter kreftbehandling	
10:00-11:00 Lavtrerskel- kom i gang	10:00-11:00 Seniortrening	9:15-10:15 vinter sprett`n	10:00-11:00 Seniortrening
		10:30-11:45 Boksing for parkinsonpasienter	
			15:30-16:30 Vassaerobic (Hagahaugen)
	17:30-18:30 Vassaerobic (Hagahaugen)		17:00-18:00 Supersplsj (Hagahaugen)
		17:00-18:00 Nakke/rygg trening	17.30-18.30 Glad kropp kurs
18:15-19.30 Deva Yoga	19:00-20:00 Gla trening	18:15-19:15 Fysiosling/yoga	18:30-19:30 Handyman
19.40-20.40 Glad kropp kurs	20:10-21:10 Handyman		19:40-20:40 Gla trening

GMB SINE LOKALE IDR.HALL

AEROBICAL IDR.HALL

BASSENG HAGAHaugEN
/VOSSABADET

UTE

Ynskjer du å vera med på gruppetrening eller kurs etter jul?

Namn: _____

Mail: _____

Tlf: _____

Gruppetreningane set me i gang med fyrste veka i januar og kursa startar me 2 veka i januar. Gruppetreningane går over 16 veker.

Kryss av for trening/kurs du ynskjer å vera med på og lever inn dette skjemaet dersom du ynskjer å vera med. Eller send mail til: gunnmarit@gmbaktivhelse.no

Gruppetrening:	Pris 1 gong per veke	Pris 2 gonger per veke
Glad trening	2800 kr	4800 kr
Handymantrening	2800 kr	4800 kr
Bassengtrening	2800 kr	4800 kr
Boksetrening for parkinsonpasienter	2800 kr	
Lavterskeltrening	2800 kr	
Seniortrening	2800 kr	4800 kr
Lavterskeltrening etter kreftbehandling	2800 kr	
Vintersprettn	2800 kr	
Fysiosling		4800 kr
Supersplasj	2800 kr	4800 kr
Kurs:		
Deva Yoga	8 gonger 2000 kr	
Glad kropp kurs		3600 kr over 6 veker

Til alle våre medlem har me eit kjempetilbod dersom du ynskjer å teste din fysiske form og eventuelt utviklinga av din fysiske form i vår. Ta VO2 max test hjå oss.

Ord. Pris: 950 kr, pris for medlem **750 kr.**

Ynskjer du test og retest er ordinærpris 1800 kr, men du får det for **1500 kr.**

Vel møtt i 2021. Håpar me ser deg!

Helsing Gunn Marit, Silje og Beate