


Timeplan haust 2021

Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag
	0815-09.15 Fysiosling/yoga		
10:00-11:00 Lavterskel trening	09.30-10.30 10.30-11.30 Seniortrening		10:00-11:00 Seniortrening
			11.30-12.30 Boksetrening for Parkinson pasienter
			17-18.00 Supersplsj (Hagahaugen)
	18.15-19.15 Vassaerobic (Hagahaugen)		18:00-19:00 Vassaerobic (Hagahaugen)
17.45-18.45 Kom i form med Gunn Marit(ute)			
19.10-20.20 Deva Yoga 2	19:45-20:45 Gla trening	18:15-19:15 Fysiosling	19:45-20:45 Handyman
	20:45_21.45 Handyman	19.30-20.40 Deva yoga	

GMB SINE LOKALE IDR.HALL

AEROBICAL IDR.HALL

BASSENG HAGAHaugen
/VOSSABADET

UTE

Ynskjer du å vera med på gruppetrening frå august?

Namn: _____

Mail: _____

Tlf: _____

Gruppetreningane set me i gang med frå mandag 30 august

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	
Handymantrening	2800 kr	4800 kr
Bassengtrening	3300	
Boksetrening for parkinsonpasienter	2800 kr	
Lavterskeltrening	2800 kr	
Seniortrening	2800 kr	4800 kr
Fysiosling	2800 kr	
Supersplisj	3300 kr	
Kurs:		
Deva Yoga	8 gonger 2000 kr	
Kom i form med Gunn Marit	8 gonger 1400 kr	

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