

Timeplan Vinter/ vår 2022

Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag
07.00-07.45 Utetrening/ Spinning m.styrke			
08:00-09.00 Fysiosling	10.00-11.00 Seniortrening	10.00-11.00 Seniortrening	
09.30-10.30 Lavterskeltrening	11.00-12.00 Seniortrening	11.15-12.15 Parkinson boksing	
		12.30-13.30 Sterk og stabil mamma	
	16.45-17.45 Idrettsskule		17:00-18:00 Supersplsj (Hagahaugen)
18.15-19.15 Fysiosling nivå 1	18.15-19.15 Vassaerobic (Hagahaugen)	18.15-19.15 Fysiosling nivå 2	18.15-19.15 Vassaerobic
19.30-20.30 Yoga for gravide	19:45-20.45 Gla trening	19.30-20.30 Deva Yoga	19.45-20.45 Handyman
	20:45-21.45 Handyman		

GMB SINE LOKALE IDR.HALL

AEROBICAL IDR.HALL

BASSENG HAGAHaugen
/VOSSABADET

UTE

Ynskjer du å vera med på gruppetrening eller kurs i haust?

Namn: _____

Mail: _____

Tlf: _____

Gruppetreningane og kursa set me i gang med i august 2022. Gruppetreningane går over 16 veke.

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 16 veke	Pris 2 gonger per veke 16 veke
Glad trening	2950 kr	
Handymantrening	2950 kr	5600 kr
Vassaerobic	3250 kr	6400 kr
Boksetrening for parkinsonpasienter	2950 kr	
Lavterskeltrening	2950 kr	
Seniortrening	2950 kr	
Morgon trening	2950 kr	
Vinterspretn	2950 kr	
Fysiosling	2950 kr	
Supersplsj	2950 kr	
Kurs:	2950 kr	
Deva Yoga	2000 kr 8 gonger	
Sterk og stabil mamma	2000 kr 8 gonger	
Yoga for gravide	2000 kr 8 gonger	

Til alle våre medlem har me eit kjempetilbod dersom du ynskjer å teste din fysiske form og eventuelt utviklinga av din fysiske form i haust. 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!Håpar me ser deg!

Helsing Gunn Marit og Beate