

Timeplan Vinter 2023

Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag
	11.30-12.30 Seniortrening Hagahaugen		
11.15-12.15 Lavterskeltrening Hagahaugen	12.30-13.30 Seniortrening Hagahaugen		
12.20-13.20 Parkinson gruppe Hagahaugen			
13.20-14.20 Sterk og stabil mamma Oppstart veke 3 17 januar	16.45-17.45 Idrettsskule Gullfjordungen skule		17:00-18:00 Supersplsj (Hagahaugen)
	18.15-19.15 Vassaerobic (Hagahaugen)	18.15-19.15 Fysiosling Vidaregåande Sosial bygget	18.15-19.15 Vassaerobic
	19:30-20.30 Handymann Hagahaugen	19.30-20.30 Gunn Marit Spesial Avspenning/stretching/rolig yoga Oppstart veke 3 19 januar Sosial bygget	19.30-20.30 Glad trening Hagahaugen

GMB SINE LOKALE IDR.HALL

AEROBICAL IDR.HALL

BASSENG HAGHAUGEN

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	Pris 2 gonger per veke
Glad trening	2800 kr	4800 kr
Handymantrening	2800 kr	4800 kr
Vassaerobic		
Boksetrening for parkinsonpasienter	2800 kr	
Lavterskeltrening	2800 kr	
Seniortrening	2800 kr	4800 kr
Lavterskeltrening etter kreftbehandling	2800 kr	
Vinterspretn	2800 kr	
Fysiosling		4800 kr
Supersplsj	1600 kr(8 gonger)	
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 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, Silje og Beate