


Timeplan vinter 2024

Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag
09.45 -10.45 Senior trening Gunn Marit	09.45-10.45 Senior trening Gunn Marit		
11.15-12.15 Sterk og stabil mamma - 1 Gunn Marit	Senior trening med stol 12.30-13.30		
12.30-13,30 Sterk og stabil mamma - 2 Gunn Marit			17:00-18:00 Supersplsj (Hagahaugen) Beate
	18.00-19.00 Basseng trening (Hagahaugen) Guro Helene		18.00-19.00 Bassengtrening (Hagahuagen) Beate
19.00-20.00 Master gruppe Fysiosling 2 Gunn Marit	18.00-19.00 Fysio sling 1 Gunn Marit		20.00-21.00 Friskus trening Beate
	Deva yoga 19.30-2030 Gunn Marit		18.30-19.30 Fysiosling Hauso Skule

GMB SINE LOKALE IDR.HALL

AEROBICAL IDR.HALL

BASSENG HAGAHaugEN
/VOSSABADET

Hauso skule

Ynskjer du å vera med på gruppetrening eller kurs vinter 2024?

Namn: _____

Mail: _____

Tlf: _____

Gruppetreningane set me i gang med veke 2. Gruppetreningane går over 15 veker.

Bassengtreninga går over 10 gonger . Sterk/stabil mamma , Fysiosling1 og Deva yoga går over 8 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
Supersplsj	2700 kr	
Bassengtrening	2700 kr	4900 kr
Senior trening på stol	3500 kr	
Senior trening	3500 kr	6000 kr
Fysio sling Master klasse	3500 kr	
Kurs:		
Fysio sling 1 kurs 8 gonger	2800 kr	
Sterk stabil mamma 1 -8 gonger	2800 kr	
Sterk stabil mamma 2 : 8 gonger	2200 kr	
Deva Yoga 8 gonger	2200 kr.	

Vel møtt i 2024

Helsing Gunn Marit, Guro og Beate