

TRÄNA MED OSS!

DAG	TID	TRÄNING	LOKAL	LEDARE
Måndag	20-21	Tabata	Vifolka gymnastiksal	Petra
Tisdag	19-20	Medel/intensivpass	Veta gymnastiksal	Angelica
Onsdag	19-20	20-20-20	Veta gymnastiksal	Camilla
Torsdag	20-21	Stationsträning	Vifolka gymnastiksal	Therese

VT 2018 STARTAR MÅNDAG DEN 8.E JANUARI.

TABATA – Ett högintensivt pass som varvar styrka och kondition. Nu med minibands.

MEDEL/INTENSIVPASS – Vi kombinerar kondition och styrka i ett fartfyllt pass.

20-20-20 – En härlig mix där vi tränar 20 min kondition, 20 min styrka och 20 min core.

STATIONSTRÄNING – Ett roligt pass med stor variation där vi tränar styrka, spänst och kondition i stationsform.

KOSTNAD

Träna hur mycket du vill för 500 kr/termin (300 kr för studenter och pensionärer).
BG 323-5298

GRATIS PROVA PÅ!

WIFOLKA GYMNASSTIKFÖRENING – TRÄNING FÖR ALLA!

Besök oss gärna på Facebook eller på www.wifolkagf.se