

# NYTT ÅR! NU TAR VI NYA TAG!!!

Vårens gympa drar igång den 12:e januari 2010

och vi gympar på fram till den 29 april!

GRUPP	DAG/TID	LEDARE
<b><u>Lek &amp; Rörelse</u></b> Rolig och bra motorisk träning för barn 4-5 åringar	<b>tisdag 16.45-17.30</b>	Caroline Torstensson Johanna Svensson
Förskoleklassen och uppåt För att vi ska få ihop denna gruppen behöver vi en "hjälpledare"! Intresserad hör av dig till Johanna. Minst 10 max 20 i varje grupp. Föranmälan till Johanna <b>senast 7/1 på tel:0735-269282</b>	<b>tisdag 17.30-18.30</b>	

<b><u>Box eller Core</u></b> Vi Boxas oj.v och kör ett Corepass j.v. I Core passet ser vi till att stärka vår mage och rygg, vi arbetar upp vår koordination med enkla övningar med kroppen som enda redskap. I Boxingen tränar vi upp vår kondition/styrka med hjälp av olika sparkar/slag.	<b>tisdag 18.45-19.45</b>	Anna-Lena Bengtsson Mia Johansson
---	---------------------------	--------------------------------------

<b><u>Medelgympa med inslag av "afro"</u></b> Ett pass för alla! Vi tränar kroppens alla muskler med hjälp av olika redskap och förbättrar vår kondition med inslag av afrikanska rytmer.	<b>tisdag 20.00-21.00</b>	Anna-Lena Bengtsson Mia Johansson
--	---------------------------	--------------------------------------

<b><u>Familjegymna</u></b> Kul gymna tillsammans med ditt/dina barn! Minst 5, max 10 familjer. Föranmälan till Lollo <b>senast den 7/1 på tel 56582.</b>	<b>torsdag 17.00-18.00</b>	Lollo Nilsson
---	----------------------------	---------------

<b><u>Pilates</u></b> Ett pass för dig som vill förbättra din bålstabilitet, få en bättre hållning och lära dig att "varva ner". Vi stärker vår mage och rygg i ett pass där vi både tränar mentalt och fysiskt. <b>OBS! Medtag egen matta!</b>	<b>torsdag 18.45-19.45</b>	Anna-Lena Bengtsson Mia Johansson
--	----------------------------	--------------------------------------

<b><u>Box/Styrka</u></b> En utmaning för alla där vi tränar styrka med järnstänger och konditionsträning med hjälp av boxing.	<b>torsdag 20.00-21.00</b>	Anna-Lena Bengtsson Mia Johansson
--	----------------------------	--------------------------------------

Avgift/termin	1 gång/vecka	2 gånger/vecka
Vuxen	350:-/16 ggr	500:-
Barn	180:-	
Ungdomar åk 6-9	200:-	250:-
Familjegymna	200:-/familj	

Bankgiro nr: 5653-0256 – glöm inte att skriva ditt namn och grupp!  
**Tips!** Har du friskvårdsaktiviteter subventionerade genom ditt arbete gäller det för vår gymna. Vi hjälper dig med de intyg/kvitton du behöver.  
**Frågor?**

[www.kvibillegf@live.se](http://www.kvibillegf@live.se)

Anna-Lena tel 38417/0733-746978, Mia Johansson 56570/0733-481574

**Välkommen till en tuff & härlig gymnavår!**

Vi gympar i Kvibille skolans gymnastiksal, alla pass är anpassade för killar&tjejer.



**GYM MIX**