lisdnklcö,

**Schema HT 2022** 29/8 – 11/12

Träning för alla från 13 år *(13-15 år i vuxens sällskap)*

**Medtag egen matta.**

Ungdomar tränar gratis på höstlovet (i*nga pass 4 - 6/11)*

 **Årsmöte** 2/10 kl 16.00 Gymnasiet.

**Motioner** senast 4/9 till tullingegymmix@gmail.com



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Måndag | **HIIT/EFIT** | Hanna | 18.30-19.30 | Gymnasiet |
|  | **Svettis** | Elisabeth | 19.30-20.30 | Gymnasiet |
|  | **SomaMove** | Lejla | 19.00-20.00 | Banslätt |
|  |  |  |  |  |
| Tisdag | **Core**  | Agneta | 18.00-19.00 | Gymnasiet |
|  | **StepUp** | Agneta | 19.00-20.00 | Gymnasiet |
|  | **Yoga Ashtanga** | Cecilia | 20.00-21.00 | Gymnasiet |
|  | **Zumba** | Camilla | 19.00-20.00 | Parkhem |
|  |  |  |  |  |
| Onsdag | **SeniorSvettis** | Liza | 17.30-18.30 | Gymnasiet |
|  | **Svettis** | Minna | 18.30-19.30 | Gymnasiet |
|  | **Tabata**  | Elisabeth/ Hanna | 19.30-20.30 | Gymnasiet |
|  | **Kreativ Dans** | Lisa | 19.00-20.00 | Banslätt |
|  |  |  |  |  |
| Torsdag | **Zumba**  | Elin | 18.00-19.00 | Gymnasiet |
|  | **Cirkelfys** | Anna  | 19.15-20.45 | Gymnasiet |
|  | **StRöBa** | Sara | 19.00-20.00 | Parkhem |
|  |  |  |  |  |
| Fredag | **SeniorSvettis** | Bella/ Liza | 15.30-16.30 | Eklid |
|  | **FredagsFys**  | Rullande  | 18.00-19.00 | Gymnasiet |
|  |  |  |  |  |
| Lördag | **Svettis** | Rullande | 09.00-10.00 | Gymnasiet |
|  |  |  |  |  |
| Söndag | **Tabata** | Rullande | 09.30-10.30 | Gymnasiet |
|  | **Zumba**  | Angelika | 17.30-18.30 | Gymnasiet |
| **Träningskort** *(inkl. medlemsavgift 50:-/ termin)* HT+VT 1.300:-, termin 850:- **Ungdom** t.o.m. 20 år HT+VT 600:-, termin 350:- **Klippkort** 10 ggr(inkl medlemsavgift 50:-) 630:- **Pensionär** HT+VT 800:-, termin 500:- **Student** (med CSN-kort) ht+VT 800:-, termin 500:-**Enstaka pass** 80:- *(ungdom 40:-)* Swish.Pg 833 38 98-8 eller Swish 1235114129, ange personnummer. Kort erhålls vid uppvisande av kvitto.  ***Välkomna // Styrelsen*** | **Yoga Vinyasa Flow** | Tina | 18.30–19.30 | Gymnasiet |

