

Videdals GIF schema VT-11 (10 jan-29 apr)

Alla passen (utom markerade) hålls på Husiegårds Idrottshus, Husie Kyrkoväg 93

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag	Söndag
18.00 Pilates Helena	18.00 Powerstrike Anette	18.00 Basgymna Ursula	18.00 Styrka Ulf	8.45 Spinning Kenneth	Bäckagårdshallen 9.00 Barngympa Grupp I
19.00 Yoga Helena	Videdals Privatskola 18.30 MLR Lena	Videdals Privatskola 18.30 Energigympa Åsa	18.30 Spinning Ulf	Videdals Privatskola 9.30 Zumba Sussie	Bäckagårdshallen 10.00 Barngympa Grupp II
Bäckagårdshallen 19.00 Förbränning Maria	19.00 Pump Anette	19.00 Pilates Helena	19.30 Brädgympa Ursula		Bäckagårdshallen 11.00 Barngympa Grupp III
20.00 Spinning Ulf / Kenneth	20.00 Spinning Linda/Stefan	Videdals Privatskola 19.30 Zumba Sussie			

Vi reserverar oss för ev. förändringar.

Basgymna

Brädgympa

Energigympa (Videdals Privatskola)

Förbränning (Bäckagårdsskolan)

MLR (Videdals Privatskola)

Yoga

Pilates

Powerstrike Impact

Pump

Spinning

Styrka*

Zumba (OBS! Videdals Privatskola)

Gymna utan löpning. Något enklare kombinationer.

Gympapass med stepbräda som hjälpmedel

Gymna med fokus på kondition. **Förbokas på videdalsgif.se**

Gympapass med jämn puls för effektiv förbränning.

Gymna styrkepass Mage-Lär-Rumpa. **Förbokas på videdalsgif.se**

Balans, styrka och smidighet.

Träningsmetod som kombinerar styrketräning, stretch och yoga.

Övningarna utförs långsamt och mjukt och flera muskelgrupper tränas samtidigt.

Boxpass med slag- och kickkombinationer på sandsäck. **Förbokas på videdalsgif.se**

Styrketräning med vikter, stång och hantlar.

Konditionsträning på cykel. **Förbokas på videdalsgif.se**

30 min styrketräning med stång, (kan med fördel läggas till passet efter)

Zumba är ett dans-fitness träningspass till musikstiler som Salsa, Marengue,

Reggaeton, Cumbia och Flamenco. Partykänsla!!! **Förbokas på videdalsgif.se**



Priser:

Barn	(barngympa)	400:-/termin
Pilates	Pris för en gång i veckan. Sluten grupp. Kombikort Pilates två gånger i veckan	700:-/termin 1200:-/termin
Allkort	(ej spinning och pilates)	700:-/termin
10-kort	(ej pilates) Kortet gäller 1 år från inköpsdatum	500:-
20-kort	(Spinning)	750:-
Styrka*		30:-
Pris per gång		60:-

*) Klippkort eller terminskort i anslutning till annat pass, annars 30 kr.

Barngympa föränmäls på mail: barngympa@videdalsgif.se

Pilates föränmäls på mail: info@videdalsgif.se

Ungdomsrabatt på klippkort (50 kr) och terminskort (100 kr) upp till 20 år.



Välkommen!

TRÄNINGSLOKALER: Husiegårds Idrottshus, Husie Kyrkoväg 93, • Bäckagård Idrottshall, Klågerupsv. 342 • Videdals Privatskola, Videdalsv. 40

HEMSIDA (med förbokning av vissa pass): videdalsgif.se • MAIL: info@videdalsgif.se • TELEFON: 040-495949 (Bemannad i anslutning till passen)