

Välkomna Gemenskap för Alla!

Du som är ny är alltid välkommen att prova ett pass innan du tecknar medlemskap.

Det är Värdefullt att träna med oss!

Kontakt – vingakersgf@gmail.com
www.gymmix-vingaker.se
Facebook/Messenger: VGF – Vingåkers Gymnastikförening

Gilla VGF på Facebook 

Vi hälsar ALLA välkomna till en termin fylld med träning.
Ingen föranmälan, det finns plats för alla.

KOM & TRÄNA MED OSS!

VGF Gymmix Gruppträning V36-V50				
Plats/Veckodag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
Kraftstationen, Åbrogården	Bra att ha handsprit i väskan		Gympa utan hopp & spring 16.00 - 17.00 Hopplöst och Springfritt med glädje	Håll avstånd
	Styrka 18.00 – 19.00 Muskelgodis med och utan redskap	Stanna hemma om du känner dig hängig	Yoga 18.00 - 19.00 Följ med på Hatha-yogaresan som flödar med årets växlingar Ta ev med egna Yoga block och filt.	Tabata 18.00 - 18.45 Rolig, tuff intervallträning
		Pilates 19.15 – 20.15 Investera och stärk din kropp och själ	Ta gärna med egen utrustning om du önskar	
Vingåkers badhus	Vattengympa 18.00 - 19.00 Utmana kroppen i vatten	Din kompis är också välkommen		Vattengympa 12.00 - 13.00 Fart & fläkt med rytm i vatten