

Välkomande 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 föransmälan, det finns plats för alla.

KOM & TRÄNA MED OSS!

Gruppträning 2022 V3 – V20					
Plats/Veckodag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Söndag
Kraftstationen, Åbrogården	Bra att ha handsprit i väskan		Gympa utan hopp & spring 16.00 - 17.00 Hopplöst och Springfritt med glädje	Håll avstånd	
		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	Alla våra redskap rengörs kontinuerligt
		Styrkelabbet 19.00 – 20.00 Muskelgodis med oväntad twist Från 31 Januari	Pilates 19.15 – 20.15 Investera och stärk din kropp och själ	Ta gärna med egen utrustning om du önskar	Zumba Fitness 19.00 – 20.00 Dans; när den är som bäst. Rytmer som ger mersmak, glädje och träning
Vingåkers badhus	Vattengympa 18.00 - 19.00 Utmana kroppen i vatten			Vattengympa 12.00 - 13.00 Fart & fläkt med rytm i vatten	
Marmorbyn idrottshall			Cirkelintervall 19.00 – 20.00 Stationsträning passar alla Från 2 Februari		

Med reservation för eventuella ändringar. Aktuella ändringar hittas enklast via hemsidan.