

# GAMLEBY TRÄNINGSCENTER

Grupp-  
pass

## Styrka-balans-rörlighet

Det här är gruppträningen för dig som, tillsammans med andra, vill bygga upp din kropp med grundläggande träning för att må bra i vardagen. Vi kombinerar styrka, balans- och rörlighetsträning för att få en bra helhet, på en nivå som alla kan vara med på.

När: **Måndagar kl 09.15-10.00 Start 22 jan**  
**Torsdagar kl 09.15-10.00 Start 25 jan**  
**Torsdagar kl 10.15-11.00 Start 25 jan**

Var: **Gamleby Träningscenter.**

Antalet platser är begränsat till max 8.

Boka din plats i receptionen. Meddela gärna om du inte kan komma till en bokad plats.

Pris: **8 gånger för 400 kr.**

**Anmälningavgift 50 kr.**

275 kr med giltigt träningskort på GTC (ej 10-kort) eller 10-kort + 50 kr.

**Drop-in 75 kr/gång om det finns platser lediga.**

10-kort kan användas.

Nivå: **Lätt.** Passar även nybörjare. Säg till om du har svårt att utföra övningar på madrass på golvet eller har andra begränsningar.

Ledare: **Tove Strandberg**



Hagagatan 33  
0493-120 80

[www.gamlebytc.se](http://www.gamlebytc.se)  
[traning@gamlebytc.se](mailto:traning@gamlebytc.se)