

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 19 mars**
Torsdagar kl 09.15-10.00 Start 22 mars
Torsdagar kl 10.15-11.00 Start 22 mars

Träningen på Annandag påsk flyttar till samma tid tisdagen den 3 april.

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: **4 gånger för 200 kr.**

Anmälningavgift 25 kr.

135 kr med giltigt träningskort på GTC (ej 10-kort)
eller 10-kort + 25 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, 070-75 300 37**



Hagagatan 33
0493-120 80

www.gamlebytc.se
traning@gamlebytc.se