

# #träningsglädje



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>Funktionell träning 55+</b> Britsarvsgården 09.00-10.00 Lena	<b>Chi Ball</b> Slätta Sportcenter 15.30-16.30 Lena	<i>pågår v35-39</i> <b>Cirkelträning</b> Lilltorpet, utomhus 17.30-18.30 Olika ledare	<b>Funktionell träning 55+</b> Britsarvsgården 09.00-10.00 Lena	<i>jämna veckor</i> <b>Gympa</b> Söderbaumska skolan 17.00-18.15 Olika instruktörer	<b>Step &amp; styrka intervaller</b> Söderbaumska skolan 09.30-10.30 Janne / Johanna	<b>Cirkelträning</b> Söderbaumska skolan 16.30-17.45 Gunn
<b>Medelgympa</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.15 Annette	<b>Skivstång</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.10 Marianne	<b>Core</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.15 Ingela / Anna	<b>Cirkelträning</b> Söderbaumska skolan 17.15-18.30 Annette	<i>ojämna veckor</i> <b>Konditionsintervall</b> Söderbaumska skolan 17.00-18.15 Gunn	<b>PRISER</b> <b>träningskort</b> <b>HÖST 800:-</b> augusti-januari student & pensionär <b>700:-</b> <b>10-kort 800:-</b> gäller 12 månader	
<b>Intensivgympa</b> Söderbaumska skolan 18.15-19.15 Gunn	<b>Cirkelträning</b> Söderbaumska skolan 18.15-19.30 Elin	<b>Step, Sväng &amp; Styrka</b> Söderbaumska skolan 18.15-19.00 Malin	<b>Skivstång</b> Söderbaumska skolan 18.30-19.30 Veronica			
				<b>Medelgympa</b> Söderbaumska skolan 19.30-20.30 Tina		

**ÖPPET  
HUS 30/8 - 5/9  
alla pass gratis!**

*Bra träning nära dig!*



Barn, 12 år och yngre, tränar gratis tillsammans med betalande vuxen



[www.gymmixfalun.com](http://www.gymmixfalun.com)