

VT 10

2010! Nu kör vi igång! Välkommen till en inspirationskväll i A-lokalen, Bionärhallen måndagen 18 januari 18.00 där vi berättar om våra pass samtidigt som du får träna och prova på! Under denna kväll har du möjlighet att köpa kort med 50:- rabatt vid kontant betalning. Vid senare betalning: bankgiro och fullt pris.

Anmälan: Vattengympa: 421 21

Övriga pass: Anmälan på inspirationskvällen eller innan passens början.

– Schema med start tisdagen v.3 –

Måndag	Vattengympa	Simhallen	18.00	– OBS! Med start vecka 5.
Måndag	Vattengympa	Simhallen	19.00	
Måndag	Muskelpass	A-lokalen	18.00	
Måndag	Box	A-lokalen	18.45	
Tisdag	Cheerleading	Perslundaskolan	17.00	– flickor och pojkar födda -99-02
Onsdag	Core	A-lokalen	18.00	
Onsdag	Step	A-lokalen	18.45	
Söndag	Gympa	Åbyggeby	19.00	

– ALLKORT –

Samtliga pass: 850:-/750:- skolgång t.om. 19 år

Vattengympa: 750:-/650:- skolgång t.om. 19 år. Drop-in 90:-/70:-

Övriga pass: 650:-/550:- skolgång t.om. 19 år Drop-in 70:-/50:-

Cheerleading: 450:- flickor o pojkar födda -99-02

Muskelpass

Träning där vi använder oss av våra skivstänger. Styrka för alla muskelgrupper.

Step

Ett fartfyllt pass till anpassad musik. Stegkombinationer byggs upp låt för låt. Effektiv mag-träning!

Box

Fartfylld träning! Styrka för bål, rygg och axlar. Magmusklerna får sitt! Handskar och mittsar.

Core

Styrketräning & stabilitetsträning för kroppens kärna, mage, rygg, bål, skuldror och bäckenmuskulatur på ett roligt och säkert sätt!

Vattengympa

Motståndet i vattnet ger mjuk träning medan du bygger upp din styrka.

Gympa

Styrka, kondition och rörelseglädje i en salig blandning. Allt detta till medryckande musik.

Cheerleading

En blandning av gymnastik, hopp, dans och akrobatik med ett högt tempo och skarpt rörelsemönster.



Frågor? Linda: 403 51, Eva: 421 21, Annika: 070 - 787 28 29.

– www.ockelboif.com –