

# Bra, billig träning, nära dig!

# Välkomna

motion och gymnastik sedan 1921



**Terminsavgift:** Barn, stavgång och sittgympa 500 kr  
Vuxen 700 kr, tillgång till alla pass obegränsat antal gånger  
[www.raagf.se](http://www.raagf.se)

Tel: 070 - 255 76 77 måndagar kl.18.00 - 19.00



Råå GF är en del av GYMMIX

## Vuxenpass

Dag	Tid	Pass	Ledare
Måndag	09.00 - 09.50	Stavgång*	Anki
	18.00 - 18.50	Balance	Linda B
	19.00 - 19.50	Korgboll	Håkan
Tisdag	09.30 - 10.20	Sittgympa	Birgit
	18.00 - 18.50	Medelpass	Linda D
	19.00 - 19.50	Pilates	Linda B
Onsdag	19.00 - 19.50	Core/Funktionell träning	Alexis
Torsdag	10.00 - 10.50	Torsdagsgympa	Christina
	18.30 - 19.30	Dans och Styrka	Linda D
Söndag	11.15 - 12.15	Styrkepass	Linda D

Vuxenmotion hålls i vår nya hall (Råå GF-hallen), Landskronavägen 20, ingång via grindar till baksidan.

\*Stavgång utgår från Klubbstugan på Råå Hamnplan.

För beskrivning av passen – se vår hemsida på [www.raagf.se](http://www.raagf.se)

## Barnpass

Dag	Tid	Pass	Ledare
Måndag	17.00 - 17.50	6 - 8 år	Hellen/Stefanie
Tisdag	17.00 - 17.50	4 - 6 år	Stefanie/Linnea/Karin
Onsdag	17.30 - 18.50	9 år	Rikard/Hilda
Torsdag	17.00 - 18.20	8 år	Rikard/Hilda
Lördag	10.00 - 11.50	+ 9 år, fortsättning	Rikard/Hilda
Söndag	10.00 - 10.50	Bamsegymna, 2 - 4 år	Stefanie/Christina

Barngymnastik hålls i vår nya hall (Råå GF-hallen), Landskronavägen 20, ingång via grindar till baksidan. För beskrivning av passen – se vår hemsida på [www.raagf.se](http://www.raagf.se).

Råå GF

Vårterminen 2017

Terminen startar den 16 januari och håller på till och med den 4 juni 2017