

Bra, billig träning, nära dig!

Välkomna

motion och gymnastik sedan 1921



Terminsavgift: Vuxen 700 kr, tillgång till alla pass obegränsat antal gånger.

Barn, stavgång och sittgympa 500 kr.

www.raagf.se Tel: 070 - 255 7677 måndagar kl.18-19.



Råå GF är en del av GYMMIX.

	Dag	Tid	Pass	Ledare
Vuxenpass	Måndag	09.00-09.50	Stavgång*	Anki
		18.00-18.50	Cirkelträning	Linda B
		19.00- 20.00	Balance	Linda B
	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	Mia/Malin
		20.00-20.50	Korgboll	Håkan
	Torsdag	10.00-10.50	Torsdagsgympa	Christina
		18.30-19.30	Dans och Styrka	Linda D
Söndag	11.15-12.15	Styrkepass	Linda D	
	Dag	Tid	Pass	Ledare
Barnpass	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
17.00-17.50		Barn 4-6 år	Stefanie/Louise/ Ottillia	

All gymnastik hålls i vår 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

Råå GF

Vårterminen 2017

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