

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.17.00 – 19.00.



Råå GF är en del av GYMMIX.

Dag	Tid	Pass	Ledare	
Vuxenpass	Måndag	09.00 - 10.00	Stavgång*	Anki
		18.30 - 19.20	Balance	Linda B
		19.30 - 20.30	Cirkelträning	Linda B
	Tisdag	09.30 - 10.30	Sittgympa	Birgit
		18.00 - 18.50	Pilates	Linda B
		19.00 - 20.00	Kettleballs	Kaula
	Onsdag	19.00 - 20.00	Core/Funktionell träning	Mia
	Torsdag	10.00 - 11.00	Lättgympa	Malin
		18.30 - 19.20	Dans och Styrka	Linda D
		19.30 - 20.30	Korgboll	Håkan
	Söndag	11.15 - 12.15	Styrkepass	Linda D

Dag	Tid	Pass	Ledare	
Barnpass	Måndag	17.00 - 18.20	Björnarna	Rikard, Dotti och Linn
	Tisdag	17.00 - 17.50	4 - 6 år	Kaula, Lova och Victor
	Onsdag	17.30 - 18.50	Gazellerna	Rikard och Matilda
	Torsdag	17.00 - 18.20	Delfinerna	Rikard och Matilda
	Lördag	10.00 - 12.00	Gazellerna	Rikard och Matilda
	Söndag	10.00 - 11.00	Bamsegymna (2 - 4 år)	Olivia, Vilma och Selma

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

Höstterminen 2017

Terminen startar den 21 augusti och slutar den 10 december 2017