

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

Barn- och ungdomsgymnastik 650 kr

Stavgång och sittgympa 500 kr

Medlemsavgift på 150 kr och ingår i ovan nämnda avgifter.



Råå GF är en del av GYMMIX.
BRA TRÄNING NÄRA DIG

Vårterminen 2018

15 januari – 10 juni

	Dag	Tid	Pass	Ledare	
Vuxenpass	Måndag	09.00 - 10.00	Stavgång*	Anki	
		18.30 - 19.20	Cirkelträning	Linda B	
		19.30 - 20.30	Balance	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	
		18.25 - 19.20	Dans och Styrka	Linda D	
		19.30 - 20.30	Korgboll	Håkan	
	Söndag	11.15 - 12.15	Styrkepass	Linda D	
	Barnpass	Måndag	17.00 - 18.20	Björnarna (6+ och Nybörjare)	Rikard, Dotti, Linn & Li
		Tisdag	17.00 - 17.50	4 - 6 år (Nybörjare)	Kaula, Victor & Almina
		Onsdag	17.30 - 18.50	Gazellerna (Tävlingsgrupp)	Rikard
		Torsdag	17.00 - 18.20	Delfinerna (Mellangrupp)	Rikard och Lova
Fredag		17.00 - 18.00	3 - 4 år (Nybörjare)	Olivia, Vilma & Selma	
Lördag		10.00 - 12.00	Gazellerna (Tävlingsgrupp)	Rikard	

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