

# Välkomna

motion och gymnastik sedan 1921



**Terminsavgift:** Vuxen 700 kr, tillgång till alla pass obegränsat antal gånger. Barn-  
ungdomsgymnastik 650 kr  
Stavgång 500 kr  
Medlemsavgift på 200 kr ingår i ovan nämnda avgifter.

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

## Höstterminen 2019 2 september – 9 december

	Dag	Tid	Pass	Ledare
<b>Vuxenpass</b>	Måndag	09.00 - 10.00 19.30 - 20.30	Stavgång (Stugan) Kettlebells	Anki Kaula
	Tisdag	18.00 - 19.00	Core/Cirkelträning	Malin
	Onsdag	16.00 - 17.00 18.00 - 19.15	Gåfotboll Yin & Yang Yoga <b>OBS! Start den 18 september</b>	Lars-Berne Gudrun
	Torsdag	10.00 - 11.00 19.00 - 20.00	Torsdagsgympa Korgboll	Malin Håkan

	Dag	Tid	Pass	Ledare
<b>Barnpass</b>	Måndag	17.00 - 18.00 18.00 - 19.20	Barngrupp ålder 3+ Barngrupp ålder 6+	Kaula, Olivia, Karin & Tilde Kaula, Olivia, Karin, Tilde & Tyra
	Onsdag	17.00 - 18.00	Dansmix för barn, ålder 6+	Laura

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](http://www.raagf.se)