

Vansbro simhall och gym

Kurser gruppträningar VT 2012

Gruppträning

Börjar (vecka 3 core och spinning) (vecka 4 vattengympa)

Core: måndagar 19.00 och onsdagar 17.00

Spinning: måndagar 17.00 (hård) och onsdagar 19.00 (mjuk)

Vattengympa: tisdagar 12.00 och torsdagar 19.00

OBS !

Nyhet vattengympa tisdagar 12.00.

Perfekt för dig som kan träna på lunchen eller är ledig på dagarna helt enkelt.

Anmälan pass för pass på Core och Spinning 0281-750 49

Vattengympan är drop in.

Kurser

Börjar vecka 4

Plask och lek 4-5 åringar torsdagar 17.30 8ggr/500: -

Styrketräning nybörjare torsdagar 19.30 4ggr/500: -

Styrketräning fortsättning torsdagar 18.00 hela terminen/ring för pris

(Crawl nybörjare kommer senare under terminen se ny annons)

För anmälan till kurser ring simhallen 0281-750 49

Begränsat antal platser...