

Välkommen till

# HEDEMORA Träningsverk

GYMNASTIK FÖRENING

START vecka 36

Gratis Prova på vecka 36



## GRUPPTRÄNING

Måndag:

**19.10 Vattenaerobics** **OBS! Start v.37**

Vasahallen Grunt, Djupvatten,  
Ledare: Elisabeth, 070-302 11 68.

**19.30 Cirkel-Intervall Vasahallen C**

Ledare: Sofie, Kajsa & Maja 070-289 66 15

Tisdag:

**18.00 Gympa utan Hopp (45 min) Vasahallen C**

Ledare: Tesa 070-231 09 23

**18.45 X-Press pass (45 min) Vasahallen C**

Ledare: Marina, 070-591 13 96

**19.00 Yoga (90 min) Västerby skola**

Ledare: Anna-Lena, Petra, Eva 070-496 14 82

Onsdag:

**18.30 Gympa Vasahallen C**

Ledare: Eva, 070-763 32 17

**19.30 Styrkemix (75 min) Vasahallen C**

Ledare: Pia, 070-687 28 03

Torsdag:

**17.45 Snabbt På 3 Kvart Vasahallen C**

Ledare: Marina, 070-591 13 96

**18.30 Push Vasahallen C**

Ledare: Camilla A, Camilla B 070-323 98 38

**18.30 Plus 50-pass**

- Styrkepass för dig som är +50 år

Spinninglokalen. Föranmälan!

Ledare: Arlette, 073-060 24 62

**19.00 Styrke-Timme Smedby skola**

Ledare: Olika ledare, 070-289 66 15

Fredag:

**17.00 Gympa Vasahallen C** **OBS! Start v.37**

Ledare: Olika ledare, 070-763 32 17

Lördag:

**11.00 H.I.T/Styrke-pass Vasahallen C**

**OBS! Start v.39**

Ledare: Olika ledare, 070-323 98 38

Söndag:

**16.15 Box-Mix Vasahallen C**

Ledare: Magnus, Camilla A, Christina, 073-614 48 78

**17.30 Push Vasahallen C**

Ledare: Camilla B & Marina, 070-273 81 62

**18.30 Gympa Vasahallen C**

Ledare: Eva-Lisa & Åsa, 070-866 95 76

**19.00 Styrke-Gympa Smedby skola**

Ledare: Karin, 070-280 08 47

**19.30 Nybörjaryoga (45 min) Vasahallen C**

Ledare: Eva-Lisa & Eva, 070-866 95 76

## BARNTRÄNING (start v39)

Kort säljes på plats av ledarna!

Tisdag:

**17.30 Barngympa 4-6 år (10 ggr) Stureskolan**

Ledare: Julia, Denice, Alice, Nathalie, Amanda  
076-842 48 20.

**Begr. antal platser, ingen föranmälan!**

Söndag:

**10.30 Vuxen & Barngympa (10 ggr)**

**Där Alla är med 1-3 år, Stureskolan**

Ledare: Lovisa, Kajsa 073-572 01 89.

**Begr. antal platser, ingen föranmälan!**

## SPINNING

Verkstadsgatan 31, Hedemora

Boka via [boka-pass.se/hedemoratraningsverk](http://boka-pass.se/hedemoratraningsverk)

Måndag:

**17.30 Spinning/Core-Tabata**

Ledare: Beate, Arlette

Tisdag:

**18.30 Puls-pass**

Ledare: Olika Ledare

Onsdag:

**16.30 Intervall** **OBS! Start v.40**

Ledare: Karin

**18.00 Mix-pass**

Ledare: Olika Ledare

Torsdag:

**12.00 30-minuters Lunchspinning** **OBS! Start v.40**

Ledare: Christina

Fredag:

**16.00 "Kom i gång" (45 min)**

**Spinning, mag- & ryggövningar** **OBS! Start v.37**

Ledare: Christina

Anmälan till [christina.lindberg@outlook.com](mailto:christina.lindberg@outlook.com),  
vid frågor ring 073-614 48 78

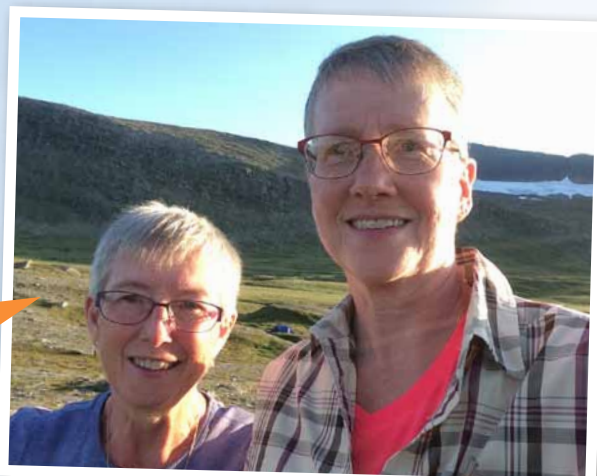
**17.15 "After Work"**

Ledare: Christina

Lördag:

**9.30 Morgonspinning med styrka** **OBS! Start v.40**

Ledare: Olika ledare



## Årets medlemmar!

Monica & Annica Persson, med deras härliga och glada utstråling sprider dom en massa fin energi till både ledare och deltagare.

[www.hedemoratraningsverk.se](http://www.hedemoratraningsverk.se)

Gilla oss på Facebook

## Priser

Höst/Vinter 2019

### Gruppträning

Vuxen	700:-
Ungdom 13-19 år	350:-
Pensionär	500:-
Barn 1-12 år	300:-
Engångsavgift:	80:-

### Spinning

(Säljes i Spinninglokalen)

Vuxen	1.100:-
Ungdom 13-19 år	550:-
Pensionär	900:-
Engångsavgift	80:-

### Kombinationskort

(Gruppträning + Spinning)

Vuxen	1.700:-
Ungdom 13-19 år	800:-
Pensionär	1.300:-
10-kort	700:-

Betala med Swish!

## Träningskort

köper du hos Skönt Under

Åsgatan 60, Hedemora  
Öppet: vard 10-18, lör 10-14

