

Välkommen till

**HEDEMORA**  
*Träningsverk*  
GYMNASTIK FÖRENING

START vecka 37

Gratis Prova på vecka 37

Följ oss på Facebook  
och Instagram



## GRUPPTRÄNING

Måndag

19:15 Vattenaerobics Vassahallen

19:30 Intervallpass C-hallen

Tisdag

18:00 Gympa utan hopp C-hallen

18:45 Mix Max C-hallen

18:30 Yin Yoga Stureskolan

Onsdag

18:30 Gympa C-hallen

19:30 Funktionell Styrka C-hallen

Torsdag

17:45 50+ pass C-hallen

18:30 Push C-hallen

19:00 Styrka Smedby Skola **Obs! start vecka 38**

Fredag

17:00 Gympa C-hallen

Lördag

11:00 Styrkepass C-hallen

Söndag

16:30 HIT C-hallen

17:45 Gympa C-hallen

19:00 Nybörjar Yoga C-hallen

## BARNGYMPA

Start vecka 39

Tisdag

17:30 Barngympa 4-6 år

10 ggr Stureskolan

Begränsat antal platser

Söndag

10:30 Vuxen/barn gympa 1-3 år

10 ggr Stureskolan

1 medföljande vuxen per barn

## SPINNING

Verkstadsgatan 31, Hedemora

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

Måndag

17:30 Spinning - Styrka

Tisdag

19:00 Pulspass

Onsdag

17:00 Grispass

Torsdag

18:00 Mixpass

Fredag

12:00 - 12:40 Lunchpass **Obs! start vecka 39**

15:45 Kom igång

Anmälan till: [christina.hedemora@outlook.com](mailto:christina.hedemora@outlook.com)

frågor 073-6144078

17:15 After Work

## Träningskort

köper du hos Skönt Under

Åsgatan 60, Hedemora

Öppet: vard 11-18, lör 10-14

Betala med Swish!



Välkommen och träna med oss om du är frisk och utan symptom! För priser gå in på vår hemsida [www.hedemoraträningsverk.se](http://www.hedemoraträningsverk.se)