



## PROGRAM HT 2018



### BARN OCH UNGDOM

#### Borgskolan Hallunda

##### Tisdag

Bamsegymna                      4-5 år              kl 18.00-19.00

##### Onsdag

Ungdomsgymna                  10 år +              kl 18.00-20.00

##### Torsdag

Barngympa                      8-9 år              kl 17.00-18.00

Barngympa                      6-7 år              kl 18.00-19.00

Dansstilar                      10 år +              kl 19.00-20.00

##### Lördag

Bamsegymna för hela familjen              kl 10.00-11.00\*

\*Start vid minst 6 anmälda familjer

Bamsegymna                      4-5 år              kl 11.00-12.00

Kompisträning                      kl 12.00-14.00

Startdatum kommer senare

*Med reservation för eventuella ändringar.*

**Alla medlemmar i vår förening är försäkrade.**

#### INFORMATION:

Eivor Nyberg: 08-530 280 15, Inga-lill Törnqvist: 070-368 08 72



## PROGRAM HT 2018

### MOTION OCH GRUPPTRÄNING

#### Borgskolan Hallunda

|               |   |          |
|---------------|---|----------|
| <b>Tisdag</b> | Lättgympa + Ryggträning FaR   | kl 19.00 |
| <b>Lördag</b> | Bamsegympa för hela familjen*<br>*Start vid minst 6 anmälda deltagare | kl 10.00 |

#### Botkyrkahallen

##### *Styrketräningshallen 1 tr*

|               |   |                |
|---------------|---|----------------|
| <b>Måndag</b> | Styrketräning med instruktör              | kl 18.00-19.30 |
| <b>Onsdag</b> | Styrketräning för seniorer med instruktör | kl 16.00-17.30 |

##### *Hall 2*

|               |                           |          |
|---------------|---------------------------|----------|
| <b>Måndag</b> | Motionsgympa/Gruppträning | kl 19.00 |
|---------------|---------------------------|----------|

##### *Bordtennishallen 1 tr*

|                |  |          |
|----------------|--|----------|
| <b>Torsdag</b> | Shaping/Bodytoning<br>Startar 13 september | kl 19.00 |
|----------------|--|----------|

#### Botkyrka Rackethall

|               |             |          |
|---------------|-------------|----------|
| <b>tisdag</b> | Seniorgympa | kl 11.00 |
|---------------|-------------|----------|

*Med reservation för eventuella ändringar.*

**Alla medlemmar i vår förening är försäkrade.**

#### INFORMATION:

Eivor Nyberg: 08-530 280 15, Inga-lill Törnqvist: 070-368 08 72