



BOTKYRKA GYMNASTIK & IDROTTSFÖRENING VÅRTERMINEN 2018 STARTAR 8 JANUARI



Borgskolan Hallunda

Tisdag	Torsdag	Lördag
19.00 Lättgymna + Ryggräning FaR	19.00 "Håll-igång-gymna"	10.00 Bamsegymna för * hela familjen

*Start vid minst 6 anmälda deltagare, se hemsida.

Botkyrkahallen, Hall 2

Styrketräning 1 tr

Bordtennishallen 1 tr

Måndag	Onsdag	Torsdag
18.00-19.30 Styrketräning med instruktör	16.00-17.30 Styrketräning för seniorer med instruktör	19.00 Shaping/ Bodytoning
19.00 Hall 2 Motionsgymna/Gruppträning	Torsdag 18.00-19.00 Styrketräning	

Botkyrka Rackethall

Tisdag
11.00 Seniorsgymna

Med reservation för eventuella ändringar *

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

*För utförligare information om våra pass
se vår hemsida: www.botkyrkagoif.org*

BOTKYRKA
gymix
BRA TRÄNING NÄRA DIG

Alla medlemmar i vår förening är försäkrade.

VI HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL VÅRA GYMPAPASS



BARN OCH UNGDOM VÅRTERMINEN 2018

Måndag Borgskolan Hallunda

Ungdomsgymna 10 år + kl 17.00-18.15

Barngympa 6-7 år kl 18.15-19.15

Tisdag Borgskolan Hallunda

Bamsegymna 4-5 år kl 18.00-19.00

Onsdag Borgskolan Hallunda

Parkour från 10 år kl 17.00-19.00

Torsdag Borgskolan Hallunda

Barngympa 8-9 år kl 17.00-18.00

Ungdomsgymna 10 år + kl 18.00-19.00

Lördag Borgskolan Hallunda

Bamsegymna för hela familjen kl 10.00-11.00*

*Start vid minst 6 anmälda deltagare, se hemsida

Bamsegymna 4-5 år kl 11.00-12.00

Kompisträning kl 12.00-14.00

Måndag Botkyrkahallen styrketräning Hallunda

Ungdom styrketräning 12-16 år kl 17.00-18.00

Med reservation för eventuella ändringar.

ANMÄLAN gällande barn och ungdom görs på: www.botkyrkagoif.org/gymnastik

INFORMATION: Eivor Nyberg: 530 280 15,

BOTKYRKA GYMNASTIK & IDROTTSFÖRENING

www.botkyrkagoif.org