


HT 2023 börjar vecka 35 och pågår i 15 veckor där inget annat anges

| | |
|---|--|
| Gymmix Lätt | Kondition, rörlighet och styrka anpassat till musikens variationer, utan så många hopp och i ett lugnare tempo. |
| Yoga | Vi skapar ett flöde med fysiska rörelser tillsammans med vår andning. Passar alla oavsett ålder och träningsnivå |
| Linedance | Kul dansform med koordination. Vi kommer även köra lite övningar för överkroppen. Alla kan vara med |
| Pilates | Pilates är en kombination av styrka, stabilitet, rörlighet och balansträning. Det är en fantastisk träningsform som balanserar upp kroppen så att den blir lika stark som smidig. Perfekt träning för kropp, sinne och själ. |
| Bodypump Les Mills™ | Styrketräning i grupp med skivstång där hela kroppen tränas på ett effektivt sätt till musik. Licensierade Les Mills™ pass. <i>Separat kort!!</i> |
| Styrka kondition | Vi varvar styrka med pulshöjande övningar i olika träningsformer, cirkelfys, Tabata, HIIT. Passar alla oavsett träningsvana. |
|  ZUMBA | Enkla dansrutiner under 45 min som mixar världens alla dansstilar. Perfekt för oss äldre som letar efter anpassad Zumbaklass med lite lägre intensitet |

Prislista VGF Gymmix

Terminskort **950 kr** (+ 200 kr medavg/år)
Terminskort, studerande & ålderspensionär **665 kr** (+ 200 kr medavg/år)
Terminskort Bodypump + 150 kr (ca 20 veckor/termin)

Ny Deltagare: Anmäl hos ledaren. Avgiften aviseras via Billmate (VGFs fakturasystem)
Medlemsavgiften gäller per kalenderår. Betald terminsavgift återbetalas inte.
Medlemskort utdelas på passen efter registrerad betalning.
Terminskort ger möjlighet, i mån av plats, delta på samtliga gruppträningspass (ej bodypump) För Bodypumpklass är det **Terminskort+150 kr** i avgift.

Kontakt: Västerås GF, Slånbärsgatan 2, 722 23 Västerås, 021-13 84 94,

gymmix@vgf.nu

kansliet@vgf.nu

Hemsida: www.vgf.nu

Prova på första tillfället - mot uppvisande av "prova-på" kort.

GRUPPTRÄNING




Schema HT2023

Start v.35



VGF Gymmix schema HT 2023 start v 35 (om inget annat anges)

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Lördag |
|---|--|--|---|--|
| Gymmix Lätt 09:00-10:00 Kajsa Bellevue, Nya hallen |  ZUMBA 10:30-11:15 Tina Bellevue, VGF-hallen | Gymmix Lätt Cirkelträning 09:00-10:00 Kajsa Bellevue, Nya hallen | Pilates * 10:30-11:30 Corina Bellevue, VGF-hallen | Bodypump Les Mills™ 10:30-11:30 Lena Carlforsska |
| Gymmix Lätt Start 4 september 17:00-18:00 Solwei Malmabergsskolan | Yoga * 17:00-18:00 Karin Carlforsska danssal | | Linedance Från +60 år 14:00-15:00 Sonja Lovisagården | |
| Bodypump Les Mills™ 17:00-18:00 Start v32 Sussi Carlforsska | | Bodypump Les Mills™ 17:30-18:30 Start v32 Lena Carlforsska | | |
| Styrka - kondition 19:00-20:00 Christa Hamreskolan | | | | |

* Medtag egen matta

