

## TERMINSAVGIFTER

Inklusive medlemsavgift och obligatorisk försäkring  
**OBS! Halv avgift hösten 2021 = halvt belopp nedan.**

Tom 14 år.....	300:-
Från 15 år.....	500:-
Från 65 år eller med FAR-recept.....	400:-
Redskapsgymnastik.....	500:-

**GRATIS** prova-på-träning första veckan.

Vill du fortsätta – betala då omgående

**BANKGIRO 5087-7778**

**Swish 123 464 45 48**

Ange **NAMN** och **PERSONNUMMER** på den/de personer samt vilket/vilka **PASS** betalningen gäller.

## KONTAKT

### Ledare

Antonia	073 999 72 91	Marie	070 293 52 02
Barbro	076 323 43 75	Peter	076 114 96 88
Ellen	073 150 97 74	Pirjo	070 877 73 45
Lars	076 130 30 87	Tina	070 412 77 17
Lollo	070 348 75 70	Ylva	070 697 74 70
Maggie	070 597 07 89		

### GGIFs Styrelse

Camilla Nilsson, ordförande	070 541 36 83
Jytte Nilsson, kassör	073 359 48 27
jytte.v.nilsson@outlook.com	

## HYRA KLUBBSTUGAN

Klubbstugan kan användas som festlokal för upp till 50 personer. Den är också populär till barnkalas och föreningsmöten.

**Läs mer på vår hemsida.**

## För senaste nytt

## WWW.GGIF.SE

Facebook

Glumslövs Gymnastikförening GGIF



Medlem av:



Gymnastikförbundet



Glumslövs Gymnastik- och Idrottsförening  
Johan Pers väg 7  
261 62 Glumslöv  
Org nr: 844000-0282

# Träna med oss!



# 2021 – 2022

6 SEP - 28 NOV

10 JAN - 1 MAJ

# GGIFs ALLA AKTIVITETER

Gratis prova-på-träning första veckan!

## BESKRIVNING AV VÅRA PASS

### MÅNDAG

#### MIX 2 - SPECIAL

19.00 – 20.00  
Klubbstugan, utomhus  
Erika, Pirjo, Sandra

#### PILATES SPIRALS

19.00 – 20.00  
Gymnastiksalen  
Lollo



### TISDAG

*\*OBS!*

#### SENIORGYPMA

10.00 – 11.00  
Klubbstugan  
Barbro

#### HIT

20.30 – 21.00  
Klubbstugan  
Tina

### ONSDAG

*Föränmälan*

#### BAMSEGYMPA 3-4 ÅR

16.45 – 17.30  
Gymnastiksalen  
Ellen

#### REDSKAPSGYMNASTIK

18.00 – 19.30  
Idrottshallen  
Antonia

#### PILATES

18.00 – 19.00  
Gymnastiksalen  
Lollo

#### MIX 3

19.15 – 20.15  
Gymnastiksalen  
Lollo

#### MOTIONSFOTBOLL

19.45 – 21.15  
Idrottshallen  
Lars



### TORSDAG

#### SENIORGYPMA

10.00 – 11.00  
Klubbstugan  
Barbro

### FREDAG

#### CIRKELTRÄNING

10.00 – 11.00  
Klubbstugan  
Ylva

### LÖRDAG

#### INNEBANDY 4-5 ÅR

9.00 – 10.00 *jämna veckor*  
Gymnastiksalen  
Peter

*Föränmälan*

#### FAMILJEGYMPA

10.15 – 11.15  
Gymnastiksalen  
Marie

#### CIRKELTRÄNING

10.00 – 11.00  
Klubbstugan  
Maggie

*Du är välkommen  
på så många pass du vill!*

**BAMSEGYMPA** – motoriska färdigheter utvecklas lustfyllt och roligt. För barn födda 2017 och 2018.

*FÖRANMÄLAN till Ellen.*

**CIRKELTRÄNING** – vid olika stationer, med olika redskap, tränas balans, kondition, smidighet och styrka.

**FAMILJEGYMPA** – anpassad för barn 2-5 år men alla åldrar är välkomna. Föräldrar ska vara aktiva under passet och ansvarar för eget/egna barn. *FÖRANMÄLAN till Marie.*

**HIT** – högtintensiv intervallträning där man har kroppen som sitt främsta redskap.

**INNEBANDY 4-5 ÅR** – innebandylek för barn födda 2016 och 2017.

**MIX 2 - SPECIAL** – effektiv och varierad medelgympa som förbättrar kondition, rörlighet och styrka.

**MIX 3 INTERVALL** – funktionell träning med olika redskap som tränar balans, stabilitet, styrka och uthållighet.

**MOTIONSFOTBOLL** – för alla som lämnat den aktiva fotbollskarriären bakom sig.

**PILATES** – långsamma rörelser som tränar flera muskelgrupper samtidigt. Fokus på stabilitet i mage och rygg, vilket är viktigt för en stark kropp och god hållning.

**PILATES SPIRALS** – förkoreograferat pilatesprogram där lugna rörelser utförs till musik stående, sittande och liggande. Rörlighet, styrka och balans ökar.

**REDSKAPSGYMNASTIK** – för barn födda 2015 och äldre, som gillar att hjula, stå på händer, hoppa och springa.

**SENIORGYPMA** – för dig som med ålderns rätt är lite stel men behöver välgörande gymnastik.

*\*OBS! Tisdagar endast sittande och stående rörelser.*

## LOKALER

Gymnastiksalen finns på Glumslövs skola. Idrottshallen och Klubbstugan finns på Glumslövs idrottsplats.