

TERMINSAVGIFTER

Inklusive medlemsavgift och obligatorisk försäkring

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

För senaste nytt

WWW.GGIF.SE

Facebook

Glumslövs Gymnastikförening GGIF



Medlem av:

gym^Wmix
BRA TRÄNING NÄRA DIG

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

WWW.GGIF.SE

WWW.GGIF.SE

GLUMSLÖVS
GYMNASTIK- OCH IDROTTSFÖRENING

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

20.00 – 20.30
Klubbstugan
Tina

ONSDAG

Föränmälan

BAMSEGYMPA

16.45 – 17.30, 3-4 ÅR
17.35 – 18.20, 5-6 ÅR
Gymnastiksalen
Ellen

REDSKAPSGYMNASTIK

18.00 – 19.30
Idrottshallen
Antonia

PILATES

18.30 – 19.30
Gymnastiksalen
Lollo

MIX 3

19.45 – 20.45
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

REDSKAPSGYMNASTIK

17.00 – 19.00
Idrottshallen
Antonia

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, 2018 och 2015, 2016.
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 – högentensiv 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.