

TERMINSAVGIFTER HT 2022

| | |
|--------------------------------------|-------|
| Redskapsgymnastik Trupp | 500:- |
| T.o.m. 14 år | 300:- |
| Från 15 år | 700:- |
| Från 65 år eller med FAR-recept..... | 400:- |

BANKGIRO 5087-7778

Swish 123 464 45 48

Ange **NAMN** och **PERSONNUMMER** (10 siffror) på den/de betalningen
gäller samt vilket/ vilka **PASS** betalningen gäller.

Medlem av:



KONTAKT

Ledare

Antonia 073-999 72 91

Barbro 076-323 43 75

Ellen 073-150 97 74

Erika 070-477 56 48

Lars 076-130 30 87

Lollo 070-348 75 70

Maggie 070-597 07 89

Marie 070-293 52 02

Paulina 073-034 95 74

Peter 076-114 96 88

Pirjo 070-877 73 45

Camilla Nilsson, ordförande

Tanja Linck, kassör

[Tanja linck@hotmail.com](mailto:Tanja_linck@hotmail.com)

070-541 36 83

070-172 05 45

Glumslövs Gymnastik- och Idrottsförening

Johan Pers väg 7, 261 62 Glumslöv

Org nr. 844000-0282

TRÄNA MED

OSS!



5 September 2022

4 December 2022

För senaste nytt:



Glumslövs Gymnastikförening GGIF

www.ggif.se

WWW.GGIF.SE

GLUMSLÖVS
GYMNASTIK- OCH IDROTTSFÖRENING

GGIFs ALLA AKTIVITETER

Gratis prova-på-träning första gången!

MÅNDAG

MIX 2 – SPECIAL

19.00 – 20.00

Klubbstugan,
utomhus
Pirjo

PILATES SPIRALS

19.00 – 20.00

Gymnastiksalen
Lollo

TISDAG

SENIORGYMPA

10.00 – 11.00

Klubbstugan, sittandes
Barbro

TORSDAG

SENIORGYMPA

10.00 – 11.00

Klubbstugan
Barbro

ONSDAG

BARNGYMNASTIK BAS*

17.00 – 18.15

Idrottshallen
Paulina

REDSKAPSGYMNASTIK TRUPP*

18.00 – 19.30

Idrottshallen

PILATES

18.00 – 19.00

Gymnastiksalen
Lollo

MOTIONSGYMPA

19.15 – 20.15

Gymnastiksalen
Lollo

MOTIONSFOTBOLL

19.45 – 21.15

Idrottshallen
Lars

Nyhet!

FREDAG

MIX 3 INTERVALL

16.30 – 17.30

Gymnastiksalen
Erika

REDSKAPSGYMNASTIK TRUPP*

18.30 – 20.30

PULS Arena
Antonia

LÖRDAG

INNEBANDY 5-6 ÅR* (jämna veckor)

09.00 – 10.00

Gymnastiksalen
Peter

CIRKELTRÄNING

10.00 – 11.00

Klubbstugan
Maggie

FAMILJEGYMPA*

10.15 – 11.15

Gymnastiksalen
Marie och Tina

SÖNDAG

BAMSEGYMPA 3-4 ÅR*

09.00 – 09.45

Gymnastiksalen
Ellen och Ella

BAMSEGYMPA 5-6 ÅR*

10.00 – 10.45

Gymnastiksalen
Ellen och Ella

BAMSEGYMPA 3-4 ÅR*

11.00 – 11.45

Gymnastiksalen
Ellen och Ella

REDSKAPSGYMNASTIK TRUPP*

18.00 – 19.30

Idrottshallen
Antonia

OBS! = FÖRANMÄLAN TILL:

info@ggif.se med

- Barnets personnummer (10 siffror)
- Ange aktivitet/ aktiviteter
- Telefonnummer till målsman

Till * aktiviteter krävs bekräftad föranmälan innan deltagande.

BESKRIVNING AV VÅRA PASS

BAMSEGYMPA – motoriska färdigheter utvecklas på ett lustfyllt och roligt sätt. För barn födda år 2016-2019*.

BARNGYMNASTIK BAS – för barn födda år 2017 och tidigare som gillar att stå på händer, hoppa, hjula och springa*.

CIRKELTRÄNING – vid olika stationer och 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*.

INNEBANDY 5-6 ÅR – innebandylek för barn födda år 2016-2017*.

MIX 2 – SPECIAL – effektiv och varierad medelgympa som förbättrar kondition, rörlighet och styrka. Plats utomhus, kläder efter väder.

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.

MOTIONSGYMPA – träna kondition, styrka och rörlighet till musik.

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 ståendes, sittandes och liggandes. Rörlighet, styrka och balans ökar.

REDSKAPSGYMNASTIK TRUPP – för barn med förkunskaper som strävar efter att tävla inom redskapsgymnastik. För barn födda 2015 och tidigare*.

SENIORGYMPA – 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.