

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	076 161 56 08	Peter	076 114 96 88
Barbro	072 425 35 94	Pirjo	070 877 73 45
Lars	076 130 30 87	Tanja L	070 172 05 45
Lollo	070 348 75 70	Tanja R	070 300 40 93
Maggie	070 597 07 89	Tina	070 412 77 17
Marie	070 293 52 02	Ylva	070 697 74 70

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!



2020

31 AUGUSTI - 29 NOVEMBER

2021

11 JANUARI - 2 MAJ

WWW.GGIF.SE

WWW.GGIF.SE

GLUMSLÖVS
GYMNASTIK- OCH IDROTTSFÖRENING

GGIFs ALLA AKTIVITETER

Gratis prova-på-träning första veckan!

MÅNDAG

MIX 2 - SPECIAL

18.40 - 19.40

Gymnastiksalen
Erika, Pirjo, Sandra

PILATES SPIRALS

19.45 - 20.45

Gymnastiksalen
Lollo



TISDAG

Föränmälan

MAMMA-BARN GYMPA

9.00 - 10.00

Klubbstugan
Tina

SENIORGYMPA

10.15 - 11.15

Klubbstugan
Barbro

Föränmälan

BAMSEGYMPA 5-6 ÅR

17.00 - 17.45

Gymnastiksalen
Tanja L

HIT

17.15 - 17.45

Klubbstugan
Ylva

FREDAG

CIRKELTRÄNING

10.00 - 11.00

Klubbstugan
Ylva

ONSDAG

REDSKAPSGYMNASTIK

17.15 - 18.15

Idrottshallen
Antonia

PILATES

18.15 - 19.15

Gymnastiksalen
Lollo

MIX 3 - INTERVALL

19.30 - 20.30

Gymnastiksalen
Lollo

MOTIONSFOTBOLL

19.45 - 21.15

Idrottshallen
Lars

LÖRDAG

INNEBANDY 4-5 ÅR

9.00 - 10.00 **jämna veckor**

Gymnastiksalen
Peter

Föränmälan

FAMILJEGYMPA

9.00 - 10.00 **ojämna veckor**

Gymnastiksalen
Marie

TORSDAG

SENIORGYMPA

10.15 - 11.15

Klubbstugan
Barbro



CIRKELTRÄNING

10.00 - 11.00

Klubbstugan
Maggie

Föränmälan

BAMSEGYMPA 3-4 ÅR

10.30 - 11.15

Gymnastiksalen
Tanja R

BESKRIVNING AV VÅRA PASS

BAMSEGYMPA - motoriska färdigheter utvecklas lustfyllt och roligt. 3-4 år **FÖRANMÄLAN** till Tanja R. 5-6 år **FÖRANMÄLAN** till Tanja L.

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 - högintensiv intervallträning där man har kroppen som sitt främsta redskap.

INNEBANDY 4-5 ÅR - innebandylek för barn födda 2015 och 2016.

MAMMA-BARN GYMPA - hitta tillbaka till den inre magmuskulaturen, styrkan och balansen efter en graviditet. **FÖRANMÄLAN** till Tina.

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 2014 och äldre, som gillar att hjula, stå på händer, hoppa och springa.

SENIORGYMPA - för dig som med ålderns rätt är lite stel men behöver välgörande gymnastik.

LOKALER

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

Du är välkommen
på så många pass du vill!