



# Schema Höstterminen 2017

Vecka 37 - 49

SGF/SFK: löpargrupp **Spring Loss Med Oss**  
Start v36 kl 18:00  
anmälan.lopargruppen@skillingarydsfk.se

SP= Sporthallen IOGT= Kaffegatan

## Gruppträning - vuxna/ungdom

Måndag	20.00-21.00	Strong (kondition&styrka)	Johanna	SP
Tisdag	06.30-07.00	HIIT	Jerry	SP
	19.00-20.00	Aerobic	Bea	SP
	20.00-21.00	Styrka & Stretch	Nettan	SP
Onsdag	20.00-21.00	Zumba	Johanna	SP
Torsdag	18.00-19.00	Lättgymna	Berith	IOGT
	19.00-20:30	Yoga	Lena	IOGT
	20.00-21.00	Tabata/Efit	Jerry	SP
Fredag	17.00-18.00	Cirkelfys	Salle	SP
Lördag	09.30-10.30	Lördagsgymna vecka 41-45		SP
	14/10 AMT, 21/10 EFIT, 28/10 HIIT, 4/11 Utepass-samling sporthallen, 11/11 K&S			
Söndag	19.00-20.00	Pump	Camilla	SP

### Välkommen att gymna med Skillingaryds Gymnastikförening!

Vecka 37 "prova på". From vecka 38 ska terminsavgiften vara betald.

Betalning via **BG 5613-8944** eller **swish 123 197 98 55**

Ange namn och personnummer vid betalning.

**Uppvisande av medlemskort krävs vid varje gympatillfälle!**

**Tänk på att vara på plats 10 min innan passet/gympan startar!**

All gymnastik i sporthallen

## Barn gymnastik födda 2012-2014

Tisdag	17.00-17.45	2014	Hannah, Lisabeth
Torsdag	17.00-17.45	2012	Elin, Elvira
Torsdag	17.00-17.45	2013	Frida, Linnea

*Barn gymnastik 2015 (2-års) börjar på våren 2018*

## Redskap- och trupp gymnastik

Måndag	17.30-18.30	Redskap 2010 samt 2007 och äldre
	18.30-20.00	Trupp 2006 och äldre
Onsdag	17.30-18.30	Redskap 2008/09
	17.30-18.30	Trupp 2007/08
	18.30-20.00	Trupp 2006 och äldre
Torsdag	18.00-19.00	Redskap 2011

## Parkour

Söndag	17.30-19.00	2008 och äldre
--------	-------------	----------------

**Anmälan till barn- och ungdomsverksamheten öppnar den 21/8.**

**Gå in på SGF:s hemsida för information.**

### Terminsavgift:

Vuxen: 600kr Ett träningstillfälle: 60kr kontant-jämna pengar/swish

Pensionär: 400kr

Ungdom: 300kr (tom född år 95)

Barn gymna: 300kr - betalas vid anmälan

Redskap-/trupp gymnastik, Parkour 400kr/500kr (träning 1ggr alt 2ggr/v)

Kombination av pass: 600kr - betalas vid anmälan