

Välkommen till

HEDEMORA
Träningsverk
GYMNASTIK FÖRENING

START vecka 37

Gratis Prova på vecka 37

Följ oss på Facebook
och Instagram



Gruppträning

Måndag

19:15 Vattenpass Vasahallen (60 min)

19:45 Cirkelträning C-hallen (45 min)

Tisdag

18:00 Intervall/styrka C-hallen (45 min)

18:45 Gympa C-hallen (45 min)

18:45 Yin Yoga Stureskolan (60 min)

Onsdag

18:30 Gympa C-hallen (60 min)

Torsdag

17:30 50+ pass C-hallen (45 min)

18:30 Push C-hallen (60 min)

19:00 Styrkegympa Smedby Skola (60 min)

Lördag

10:00 Sensommar/höst träning Stadsberget
Så länge vädret tillåter

Söndag

17:00 Box Mix C-hallen (60 min)

18:00 Gympa/styrka C-hallen (45 min)

19:00 Nybörjar Yoga C-hallen (45 min)

19:00 Styrka Smedby skola (60 min)

Barngympa

Start vecka 39

Tisdag

17:30 Barngympa 4-6 år 10 ggr Stureskolan
(45 min) Begränsat antal platser

Söndag

10:00 Vuxen/barngympa 1-2 år 10 ggr
Stureskolan (45 min)
1 medföljande vuxen per barn

11:00 Vuxen/barngympa 3-4 år 10 ggr
Stureskolan (45 min)
1 medföljande vuxen per barn

Spinning

Verkstadsgatan 31, Hedemora

Boka dig via boka-pass.se/hedemoratraningsverk

Måndag

17:30 Intervallspinning (60 min)

Tisdag

18:30 Spinning/Box (75 min)

Onsdag

17:00 Grispass (60 min)

Torsdag

17:30 Spinning/styrka (75 min)

Fredag

15:45 "Kom i gång" (45 min)

Anmälan till christina.hedemora@outlook.com

Frågor 073-614 48 78

17:15 After Work (60 min)



Årets medlem

Carola Nilses

Träningskort

köper du hos Skönt Under

Åsgatan 60, Hedemora
Öppet: vard 11-18, lör 10-14

Betala med Swish!



Välkommen att känna träningsglädje med oss! För priser gå in på vår hemsida www.hedemoratraningsverk.se