



Vi tycker att 11 veckor sommarlov utan gympa är aaaldeles för långt och vi har nu planerat in lite aktiviteter under sommaren. För att vi ska hålla igång i sommar och inte tappa alla våra muskler och konditionen som vi tränat upp under våren kommer vi erbjuda fysträningar två gånger i veckan i sommar.

Detta erbjuds till grupperna T1, TP1, T6, T4 och T10 och är helt frivilligt.

När?

v.25-32

Måndagar 19-20 & Fredagar 11-12

Var?

Djupedal

Det kan hända att vi även är vid Massetjärn, Finnsjön eller någon annanstans.

Kostnad?

20 kr/gång. Swisha de gånger ni är med till 1235276027

Ta med?

Vattenflaska & Utegympaskor

Vi har skapat en sida på hemsidan som heter "sommarlovsfys" där vi kommer lägga upp info om var vi ses och om ni ska ha med er något speciellt. Det är ert ansvar att gå in där och läsa inför varje pass ni ska vara med på!

Vi hoppas såklart att så många av er som möjligt vill komma och vara med och vi kommer hitta på lite olika saker från gång till gång beroende på vädret.

Ta chansen att bygga muskler för att kunna göra bättre volter och skruvar i höst!

Soliga hälsningar från

Bella, Lena, Malin och Ellen