



Friskis&Svettis i Mellerud våren 2020 v 3-17

i Rådahallens B-hall

Medlemsavgift/år: 100:-

Träningsavgift/termin:

Vuxen: 500:-, ungdom (13-20 år) 300:-

Seniorklubben 300:-

Ett pass: Vuxen 60:-, Ungdom och

Seniorklubben 40:-

Swish eller bankgirobetaltning

Foto: Marcus Palmqvist

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
		12.00-13.00 Seniorklubben Jympa soft karin	10.00-11.00 Seniorklubben Walking/Stavgång		
	15.00-16.00 Seniorklubben Cirkel	17.00-18.00 Jympa station Kajsa		17.15-18.15 Coreflex Anders	
18.00-19.00 Medel/Celebrate Agnetha / Anders	18.00-19.00 Skivstång Madeleine		18.00 Jympa puls bas Karin		
	19.00-20.00 Dans explode Ann-Sofie	19.30-20.45 Intervall Flex Terese	19.00-20.00 Yoga Agneta		
19.45 -21.00 Step explode Terese/Madeleine				Med reservation för eventuella ändringar Walking/Stavgång utgår från Scout- stugan, Ängenäs	

Nyheter:

- Dans explode: Tis kl. 19.00
- Seniorklubben: Cirkel tis kl. 15.00
Jympa soft ons kl. 12.00
Walking/Stavgång tor kl. 10.00 (Scoutstugan, Ängenäs)
- Coreflex: Fre kl. 17.15

All info finner du på www.friskissvettis.se/mellerud.

Facebook.com/Friskis&Svettis Mellerud Instagram –friskissvettismellerud



Vi samarbetar med

**TEAM
SPORTIA**