


VT 2025 startar v3, pågår i 15 veckor där inget annat anges

Gymmix Lätt	Kondition, rörlighet och styrka anpassat till musikens variationer, utan så många hopp och i ett lugnare tempo.
Gymmix Lätt Cirkelträning	Träning med olika styrkestationer i gymnastikhall samt med inslag av "tantparkour"
Yoga	Vi skapar ett flöde med fysiska rörelser tillsammans med vår andning. Passar alla oavsett ålder och träningsnivå
Pilates	Blandning Yoga och Pilates
Bodypump Les Mills™	Styrketräning i grupp med skivstång där hela kroppen tränas på ett effektivt sätt till musik. Licensierade Les Mills™ pass. Bodypump passen pågår under nästan hela året!
Styrka kondition	Vi varvar styrka med pulshöjande övningar i olika träningsformer, cirkelfys, Tabata, HIIT. Passar alla oavsett träningsvana.
Cirkelträning med gymnastik	Styrketräning med övningar hämtat från gymnastiken, enkla gymnastikövningar tränas. Dock inga volter
 ZUMBA	Enkla dansrutiner under 45 min som mixar världens alla dansstilar. Perfekt för oss äldre som letar efter anpassad Zumbaklass med lite lägre intensitet

Prislista VGF Gymmix Nya priser

Terminskort	950 kr (+ 200 kr medlagv/år)
Terminskort, studerande & ålderspensionär	665 kr (+ 200 kr medlagv/år)
Terminskort Bodypump + 150 kr (ca 20 veckor/termin)	
Engångsbiljett (i mån av plats)	75 kr (swish 123 036 99 59)

Ny Deltagare: Anmäl hos ledaren. Avgiften aviseras via Billmate (VGFs fakturasystem)
Medlemsavgiften gäller per kalenderår. Betald terminsavgift återbetalas inte.
Medlemskort utdelas på passen efter registrerad betalning.
Du har då möjlighet, i mån av plats, delta på samtliga gruppträningspass.

Kontakt: Västerås GF, Slånbärgsgatan 2, 722 23 Västerås, 021-13 84 94,
gymmix@vgf.nu kansliet@vgf.nu **Hemsida:** www.vgf.nu

GRATIS PROVA PÅ, i mån av plats, - under januari 2025

GRUPPTRÄNING



Schema VT2025

Start v.3



VGF Gymmix schema VT 2025 start v 3 (om inget annat anges)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag
<p>Gymmix Lätt 09:00-10:00</p> <p>Kajsa Bellevue, Nya hallen</p>	<p> ZUMBA 10:30-11:15</p> <p>Tina Bellevue, VGF-hallen</p>	<p>Gymmix Lätt Cirkelträning/Parkour 09:00-10:00</p> <p>Kajsa Bellevue, Nya hallen</p>	<p>Pilates 10:30-11:30</p> <p>Corina Bellevue, VGF-hallen</p>	<p>Bodypump Les Mills™ 10:30-11:30</p> <p>Lena Carlforsska</p>
<p>Gymmix Lätt 17:00-18:00</p> <p>Solwei Malmabergsskolan</p>	<p>Yoga 17:00-18:00</p> <p>Karin Humlegatan 10</p>			
<p>Bodypump Les Mills™ 17:00-18:00</p> <p>Sussi Carlforsska</p>		<p>Bodypump Les Mills™ 17:00-18:00</p> <p>Lena Carlforsska</p>		
<p>Styrka - kondition 19:00-20:00</p> <p>Christa Hamreskolan</p>				