



# BODENS GYMNASTIKKLUBB (BGK)

## INFOBLAD VÅRTERMINEN 2012

[www.bodensgymnastikklubb.se](http://www.bodensgymnastikklubb.se)

Plusgiro 481473-7

Kontaktpersoner Gymmix

Katrin Sjögren, tel: 070-623 84 08

Annika Berggren, tel: 070-231 31 71

### DELTAGARAVGIFTER GYMMIX

1 eller flera pass/vecka	500:-/termin
Engångsavgift	60:-/gång
<b>Seniorer</b> > 65 år	350:-/termin
<b>Ungdomar</b> < 20 år	350:-/termin
Studierande mot uppvisande av studleg.	350:-/termin

Vid internetbetalning ange medlemsnummer, namn, adress och e-postadress om du har. Om du inte har något medlemsnummer ange födelsedata, namn och adress. Om inte alla uppgifterna ryms, maila de till [bodensgk@post.gymnastik.se](mailto:bodensgk@post.gymnastik.se)

## GYMMIXPASSEN VÅREN 2012

### HILDURSBORG

#### Motionshallen

Mån 18.30-20.00	<b>Step med styrka</b> / Marie
Mån 20.00-21.00	<b>Team medel/intensiv</b> / Margareta & Ann-Britt
Tisd 19.00-20.00	<b>Kom i gång gymna</b> / Katrin
Ons 18.30-19.45	<b>Cirkelgymna</b> / Olika ledare
Ons 19.45-21.00	<b>Step/styrka intervall</b> / Louise
Tors 18.00-19.00	<b>Medelgymna</b> / Gudrun
Tors 19.00-20.00	<b>Core</b> / Rose-Marie
Lör 10.00-11.15	<b>Afro/latino med styrka</b> / Christin
Sön 16.00-17.00	<b>Rullande schema, se hemsidan</b>

### SVARTLÅ

Tors 19.00-20.00	<b>Medel+</b> / Marie
Sön 18.00-19.00	<b>Medel</b> / Hanna

### HARADS

Mån 19.00-20.00	<b>Yogainspirerad styrke- och smidighetsträning</b> / Annika
-----------------	--

**FaR-gymna** För info ring Birgitta tel 070-679 01 06

## Försäkring

För alla gymnaster som betalt terminsavgiften ingår en försäkring. Försäkringen gäller för olycksfall på väg till, under och på hemväg från träning. Vid ev. olycka ta kontakt med din ledare så hjälper hon till med att anmäla till försäkringsbolaget

**gymmix**  
BRA TRÄNING NÄRA DIG

## PASSBESKRIVNING

### • Kom igång gymna

Mjukstart för dig som är ny på gypagolvet, eller för dig som inte rört dig på länge. Ett enkelt och lättare pass, passar även dig med FAR-recept.

### • Medelgymna

För dig som vill ha något högre tempo. Kondition med steg och hopp. Styrke- och rörlighetsövningar. Passar de flesta.

### • Intensivgymna

För dig som är van gymnast. Högre intensitet och större belastning än medelgymna.

### • Cirkelgymna

Stationsträning med styrka och kondition i intervall. Vi tar hjälp av redskap.

### • Core

Styrke- och stabilitetsträning för i huvudsak bål och rygg.

### • Step med styrka

Stegkombinationer på bräda och golv (intensitet medel). Styrka med redskap.

### • Step/styrka intervall

Steg/hopp på stepbräda för kondition samt styrka med Bodybars (form av skivstång) för hela kroppen. Varannan låt step varannan styrka.

### • Afro/latino med styrka

En blandning mellan träning och rörelser inspirerade från den afrikanska/latinska dansen. Passet tränar kondition, styrka och rörlighet samtidigt som du blir avspänd, lugn och glad.

### • Yogainspirerad styrke- och smidighetsträning

Du jobbar med din egen kropp som motvikt. För dig som vill bli rörligare, få bättre balans och stärka muskulaturen på ett skonsamt sätt. Passar de flesta

### • FaR-gymna

Konditionsträning på motionscykel och stationsträning. För dig som fått recept på fysisk aktivitet.

### • Team-gymna

Två ledare som kör olika intensitet till samma musik