



BRA TRÄNING NÄRA DIG

GYMMIXSCHEMA VÅRTERMINEN 2021

Zumba och Pilates kommer att erbjudas när Covid-19-restriktionerna tillåter det

Zumba	måndag	17.00	Vaksalaskolan	Gitte
Pilates	måndag	17.15	Fyrishov G-hallen	Gudrun
Pilates	onsdag	09.00	Fyrishov G-hallen	Gudrun

OBS! Ta med egen matta och boll till pilatespassen

UTEGYMPA, för start se hemsidan alt kontakta kansliet:

Fyrishov:

Tisdag	09.00	Anna-Lena/Gudrun	samling vid bron/parkeringen senast 08.50
Torsdag	09.00	Anna-Lena/Gudrun	samling vid bron/parkeringen senast 08.50

Malmaskolan:

Måndag	16.00	Ylva	samling utanför gympasalen senast 15.55
--------	-------	------	--

Tag med gummiband/expander!

Onsdag	16.00	Gudrun	samling utanför gympasalen senast 15.55
--------	-------	--------	--

Tag med stav, ispik el liknande!

Ångelstaskolan:

Måndag	18.00	Tessan/Theo	samling utanför gympasalen
Onsdag	18.00	Tessan/Theo	samling utanför gympasalen

Örsundsbro:

Onsdag	09.00	Anna-Lena	samling vid motionsspåret
--------	-------	-----------	---------------------------

Tag med stav, ispik el liknande!

Stadsparken, vid Gula Villan

Tisdag	09.00	medel/ män gympa
Torsdag	09.00	medel/ män gympa

kontakta Mats-Olov för information sandback@swipnet.se

Vreta Midsommaräng

Tisdag	11.00	Gudrun
Fredag	11.00	Gudrun

Terminsavgifter (prova gratis första gången)

Allkort 500 kr

Medlemsavgift tillkommer med 100 kr/ år

Anmälan till alla Gymmix pass sker via kansliet <tel:018-219383> mån-tors mellan kl. 07.30-09.30 och 10.00–12.00 eller mejl: annette.svensson@uppsalagf.se

Medlemskort gäller för valfritt antal Gymmixpass.
Famijlerabatt: en familjemedlem betalar fullt pris, övriga får 100 kr rabatt/person, gäller inom Gymmix, trampolin, barngymnastik.

Välkommen till UGF Gymmix vårterminen 2021!



Uppsala
Gymnastikförening



VÅRTERMINEN 2021

VÄLKOMMEN TILL VÅRENS GYMPA!

OBS! Vårens schema är anpassat efter de rådande nationella rekommendationerna för Covid-19, därför är alla gympapass förlagda utomhus tills nya rekommendationer kommer. Zumba och Pilates kommer att erbjudas inomhus när restriktionerna tillåter det.

Vårens utomhuspass startar i början av februari, exakt när beror på temperatur och is- och snöläge, och håller på till slutet av maj.

Anmälan till alla Gymmix pass sker via kansliet på tel: 018-21 93 83 mån-tors Kl. 07.30 – 09.30 samt 10.00 – 12.00 eller via mejl: annette.svensson@uppsalaqf.se

Medlemskortet får du när avgiften är betald och registrerad på föreningskansliet. Vid uppvisande av medlemskortet kan du gympa valfritt på våra Gymmixpass i Uppsala Gymnastikförening.

Gå och Löpkliniken ger 10 % rabatt vid uppvisande av medlemskortet. I medlemsavgiften ingår en olycksfallsförsäkring som gäller till, från och under passet. Har du rätt till friskvårdsbidrag - kolla med din arbetsgivare!

Uppsala Gymnastikförening
Idrottsgatan 2
753 33 Uppsala
018-219383
annette.svensson@uppsalaqf.se
www.uppsalaqf.se

