

Kontaktuppgifter till styrelse och ledare i Kvibille GF

| | | |
|------------------|----------------------|---------------|
| Ordförande: | Yvonne Andersson | 070-364 05 81 |
| Vice ordförande: | Sara Blixt | 073-072 80 08 |
| Sekreterare: | Lisbeth Karlsson | 070-740 81 02 |
| Kassör: | Britt-Marie Svensson | 070-641 92 32 |
| Ledamot: | Madeleine Bengtsson | 076-888 97 76 |
| Vuxenledare: | Anna-Lena Bengtsson | 073-374 69 78 |
| | Sören Ljungek | 070-589 10 19 |
| | Sandra Petersson | 073-912 21 20 |
| | Theres Andersson | 070-305 11 73 |
| | Carl Dock | 073-527 09 35 |
| | Hajni Timar | 076-106 03 74 |
| Barnledare: | Videline Weber | 070-232 51 07 |
| | Caroline Malmgren | 073-847 92 17 |
| | Theres Andersson | 070-305 11 73 |

E-post: kvibillegf@live.se

Besök gärna vår hemsida; www.kvibillegf.se



Årsmötet hålls tisdagen den 23 oktober i Kvibille.
Efter mötet tränar vi tillsammans. Välkommen!

Välkommen till Kvibille GF 2018



Kom ihåg att den bästa träningen
är den som blir av!



H = Holms bygdegård

Dans och rörelse

Måndagar 16:30-17:00

För barn födda 2013. Vi dansar showdans med enklare koreografier som vi visar upp i samband med terminsavslut. Inga föräldrar närvarar under passet.
Anmälan: mail@videline.se eller 070-232 51 07.

Dans och rörelse

Måndagar 17:00-17:45

För barn födda mellan 2011 och 2012. Vi dansar showdans & lär oss koreografier som vi visar upp i samband med terminsavslut. Inga föräldrar närvarar under passet.
Anmälan: mail@videline.se eller 070-232 51 07.

Dans och rörelse

Måndagar 17:45-18:30

För barn födda mellan 2008 och 2011. Vi dansar showdans & lär oss koreografier som vi visar upp vid terminsslut. Inga föräldrar närvarar under passet. Anmälan: se ovan, Dans och rörelse.

Medel puls

Måndagar 18:30-19:30

Ett brett, allsidigt & varierat pass med kondition & styrka. Vi går igenom kroppens alla muskler.

Yoga

Måndagar 19:00-20:00

Ett yoga-pass där du stretchar igenom hela kroppen. Yoga löser spänningar i musklerna och skapar bättre rörlighet i leder och ligament.
Medtag egen matta.



Familjegymna, 3-6 år

Tisdagar 17:15-18:00

Kul gymna tillsammans med ditt/dina barn!
Anmälan: carro.malmgren@gmail.com eller 073-847 9217

Styrka & kondition

Tisdagar 19:00-20:00

Ett varierat pass där vi tränar kondition och styrka med inslag av intervaller. Vi använder oss av vår egen kroppsvikt och redskap.

K = Kvibille gymnastiksal

Familjegymna, 1-4 år

Torsdagar 17:15-18:00

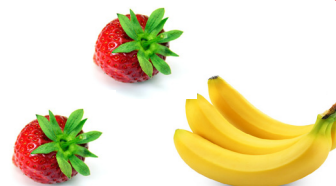
Kul gymna tillsammans med ditt/dina barn!
Anmälan: theresandersson@hotmail.com eller 070-305 11 73

Pilates

Torsdagar 18:30-19:30

Vi jobbar med balstabilitet för att få en bättre hållning & kunna "varva ner". Vi stärker vår mage och rygg & träningen är såväl fysisk som mental.
OBS! Medtag egen matta!

Kom ihåg att fylla på energi-depåerna efter din träning!



måndag



tisdag/lördag



tisdag



torsdag

Core

Torsdagar 19:45-20:15

Styrka och stabilitetsträning för mage och rygg. Dessa delar är centrala för att skapa balans och styrka i kroppen. Bra träning för hållningen och för att hålla kroppen stark och skadefri. Passar för både nybörjare och dig som tränat ett tag.



Cirkelträning

Torsdagar 20:15-20:45

Traditionell stations-/cirkelträning i modern form. Passet är intervallbaserat, effektivt pass med funktionella övningar för att förbättra både kondition, smidighet och styrka. Passar alla!

ÖS & ÖS

Över Stock & Över Sten

Lördagar 09:00-10:00 (vinterhalvåret)

Tisdagar 17:45-19:00 (sommarhalvåret)

Ett pass ute i naturen där vi varvar löpning med styrkeövningar. Det speciella upplägget gör att hela gruppen hålls samlad oavsett löparvana.

Se vår hemsida för samlingsinformation.

Terminsavgift
1 gång/v 2 gånger/v 3 gånger/v

| | | | |
|---------------------------|---------------|--------|--------|
| Vuxen | 450 :- | 600 :- | 700 :- |
| Barn/ungdomar t.o.m 16 år | 250 :- | 300 :- | 350 :- |
| Familjegymna | 300 :-/familj | | |
| Dans & rörelse | 300 :-/barn | | |



Inbetalning görs till bankgiro: 5653-0256, alternativt Swish: 123 336 0658 - skriv namn och personnummer när du swishar. Sista inbetalningsdag är den 28 september. Vi hjälper dig med kvitto/intyg om du har subventionerat friskvårdsbidrag från din arbetsgivare. Höstterminen pågår fram till och med vecka 50.

Du är välkommen att prova på två gånger, därefter betalar du terminsavgiften.