

GRANKULLA IDROTTSBYRÅ - LEDD MOTIONSVERKSAMHET VÅREN 2012

LEDD MOTIONSVERKSAMHET FÖR DE ÄLDRE

MOTIONSGYMNASTIK

VERKSAMHETEN BÖRJAR V.2

Måndagar	9.30 -10.15	Villa Junghans. Lätt gymnastik för alla äldre. Anmälningar på platsen. Kursavgiften är 50€/termin.
Måndagar	10.30-11.15	Villa Junghans. Lätt gymnastik för hela kroppen. Lätt uppvärmning, muskelövningar och till slut långa tänjningar. (ca.20.30min). Anmälningar på platsen. Kursavgiften 50€/termin.
Tisdagar	11.10-12.00	Simhallens gymnastiksal - tyngre gymnastik för äldre. Förfrågningar Helena Pirvola-Nykänen tfn.050-5556252.. Kursavgiften(innehåller simavgiften) 50 €/termin. (De som var med under höstterminen behöver inte anmäla sig på nytt)

VATTENGYMNASTIK

VERKSAMHETEN BÖRJAR V. 2

Måndagar	14.30-15.00
Tisdagar	9.00-9.30 9.30-10.00
Onsdagar	11.30-12.00
Torsdagar	9.00-9.30 9.30-10.00
Fredagar	11.00-11.30 11.30-12.10 (Vattenaerobic med vattenaerobicbälte)

Kursavgiften (innehåller simavgiften) 1x veckan 50 €/termin, 2x veckan 70€/termin
Vattengymnastik är avsedd för Grankulla bosatta pensionärer.Förfrågningar och anmälning för de nya
(De som var med under höstterminen behöver inte anmäla sig på nytt) Helena Pirvola-Nykänen
tfn. 050-5556252. Till gruppen tas max.20 pensionärer.

LEDD KONDITIONSSALSTRÄNING

VERKSAMHETEN BÖRJAR V. 2

Måndagar kl.11.30-12.30

Onsdagar kl.12.00-13.00

Konditionssalsträningen sker i simhallens konditionssal. Timmen börjar med en lätt 15 min. uppvärmning och slutar med tånjningar, simning och bastu. (De som var med under höstterminen behöver inte anmäla sig på nytt)

Kursavgiften (innehåller simavgiften)	vuxna	1x veckan	65€/termin
	vuxna	2x veckan	95€/termin
	pensionärer	1x veckan	55€/termin
	pensionärer	2x veckan	75€/termin

Förfrågningar Helena Pirvola-Nykänen tfn. 050-5556252.

KONDITIONSSALSTRÄNING – FRITRÄNING

VERKSAMHETEN BÖRJAR V. 2

Grankulla Idrottsbyrån ordnar konditionssalsträning (friträning) i Ymmersta i MOVE:s lokaliteter på **måndagar kl. 9-11, onsdagar kl. 9.00-11.00 och fredagar 9.00-10.50.** Deltagaravgift 3€/gång. Idrottsinstruktören är på plats och ger tips för självständig konditionssalsträning. Anmälning på platsen.

Utrustning: Bekväm klädsel och inetosor. Mera uppgifter vid behov från idrottsbyrån tel.050-5556252.