

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Aero Step Company	Spinning nybörjare Cykling i grupp. Bra konditionsträning som är skonsam för kroppen.	Högtomta	Mån 18.30	70 kr drop-in 400 kr/ 10 ggr 1200 kr halvårskort	Maarit Kaskela 070-200 96 54 aerostepcompany.com aerostepcompany@gmail.com Kopia på recept skickas till Aerostep & CO Maarit Kaskela Skolgatan 5 813 30 Hofors
	Aerobics/Gympa +40 Ger bra konditionsträning, viss koordination.		Mån 18.30	Ungdom 50 kr drop-in 200 kr/10 ggr 600 kr halvårskort	
	Core Styrketräning för kroppens kärna, rygg och mage. Vi använder bara kroppen som belastning.		Tis 18.30 Lör 10.30	+ medlemskap 150 kr	
	Yoga Smidighetsträning för hela kroppen, varva ner och motarbeta stress. Nybörjaryoga som innebär att alla kan delta utan förkunskaper. Söndag fortsättning.		Ons 20.00 Sön 19.30		
	Gympa för alla	Högtomta	Tis 16.30	450 kr/termin	
	Vattengympa	Hoforshallen badet	flera dagar ring Cecilia!		
Hoforshallen	Simning	Hoforshallen badet	Tis 14-17 Pensionärsbad Tis 17-20 Vuxna motionssim		Reception 0290-292 20 rolf.larsson@hofors.se hoforshallen@hofors.se Rehab bokas på tfn 0290-29226
	Tors-fre 14-19 Vuxna/ungdom möjlighet på två banor för motionssim.				
	Styrketräning Hofors atletklubbs medlemmar driver styrkehallen med brukarmedverkan	Hoforshallen Styrkehallen	Mån-Tor 7.15–21.30 Fre 7.15–21.00 Lör 7.15–21.00 Sön 9.00–21.00	Drop-in 25 kr 800 kr/halvår 1400 kr/år Medlemsavgift Vuxen 200 kr/år	Gymansvarig Anders Svensson, 070-205 58 03 www.hofors.se kultur & fritid
Styrketräning	Hoforshallen Concept Gym	Mån-tor 7.15–21.30 Fre 7.15–20.30 Lör 7.15–16.30 Sön 9.00–17.30	399 kr/månad 1590 kr/6 månader 2390 kr/år (autogiro 199 kr/mån). Bad ingår i priset	Ring till badets reception 0290-292 20 och boka en introduktion/ genomgång av apparater och program. hoforshallen@hofors.se	

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
M.Å Bra i Torsåker	Gym	Solbergaleden 15 Torsåker	Alla dagar 5.00-23.00 Ring för tid av introduktion/ genomgång av gymmets utrustning	230 kr/månad (6 mån) 200 kr/månad (12 mån) + låskort 100 kr	Maja Åkerling 070-325 02 28 info@mabraitorsaker.se www.mabraitorsaker.se Kopia på recept skickas till Maja Åkerling/M. Å bra i Torsåker Forsvägen 9b 813 40 Torsåker
PRO Hofors	Gymnastik utan hopp för gubbar	Hoforshallen	Tor 16.00	Medlemskap i PRO	Kjell Söderqvist 0290-227 18
	Gymnastik utan hopp för damer		Ons 14.00		Ulf Öman 0290-451 17 Ordförande Bo Kvarnström 0290-227 52, 073-826 10 54 bokvarnstrom@telia.com
	Gymnastik med redskap	Hoforshallens gym	Ons 14.00 Tor 13.00	1200 kr för 6 månader	Ordförande Bo Kvarnström 0290-227 52, 073-826 10 54
	Seniordans	Folkan	Tis 14.00-16.00	Medlemskap i PRO	Lilian Persson 0290-274 46
Hofors Boule Sällskap 99	Boule	Spel på Hofors Bouleplan sommartid, annars inomhus i Steel- Boulehallen Storvik	Tis, tor, lör, sön 13.00 Tävlingar genomförs	100 kr/år Under 17 år 50 kr/år	Svea Westlund 0290-231 07 sveawestlund@hotmail.com
SPF Konvaljen	Vattengymnastik	Hoforshallen	Fre 11.00	Medlemskap i SPF + avgift vuxenskolan	Siv Andersson 0290-401 37
	Boule	Hofors Hembygdsgårds park sommartid. I Steel-Boulehallen Storvik under vintern	Tis 13.30-16.00		Friskvårdsansvarig- Britt-Marie Wallberg 0290-407 28 Thore Lundmark, Gaby Trydegård