

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Bergsjö Gympan Prova att vara med i Bergsjö Gympan och se om det passar Dig. Alla tar i så mycket man själv orkar och förmår.	Lättgympa Lättare pass som bland annat passar dig som fått FaR	Bergsjö centralskola Gymnastiksalen	Mån 19.00-20.00	Välkommen att prova ett par gånger utan kostnad. Terminskort: Vuxna: 250 kr Ungdom: 50 kr Familj: 350 kr 20 kr/pass	Ingrid Käck, ordförande 0652-71490, 073-1800315 inka39@live.se www.bergsjo.nu/gympan
	Medelgympa		Ons 19.00-20.00		
	Vattengympa	Bergsjö badhus	Ons 18.00-19.00 (start 9/1) Anmälan till Ingrid 073-1800315		
Britt Edberg	Simning	Bergsjö badhus	Mån 19.00-20.00 Sept-april	20 kr/gång	Britt Edberg 0652-71141 britt.edberg@gmail.com
Östlund Sport & Hälsocenter Träna på vårt gym och/eller gå på våra pass Vi vänder oss till alla - ung som äldre, vi har allt från rehab- och handikappträning till elitträning. Resurshjälp och personlig tränare finns.	Gym	Östigårdsvägen 5 Bergsjö	Varierande öppettider de flesta av veckans dagar. Se hemsidan. För passtider, se hemsidan.	Enkel 80 kr 10-kort 500 kr Månadskort 600 kr 1/2-årskort 2250 kr <i>Ungdomar och +65</i> Enkel 50 kr 10-kort 400 kr Månadskort 450 kr 1/2-årskort 1750 kr Prova på en gång utan kostnad!	0652-106 07, 070-323 30 44 ostlunds.sport@hotmail.com www.ostlundssport.se <i>Vi har även andra pass som Bodyattack, BodyJam och Bodycombat</i>
	Bodypump Styrketräning med skivstång och vikter till medryckande musik. Uthållighet och styrka. Träningen passar de flesta och innebär inte någon svår koordination				
	CXWORX Bål- och ryggstabilitet.				
	Bodybalance en perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig fokuserad och lugn. Du tränar styrka och rörlighet till skön följsam musik.				

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Gnarps gymnastikförening	Motionsgympa Lätt/Medel	Gnarps skola Lilla gymnastiksalen	Tis 20.00-21.00	"FaR-klippkort" 10 ggr 175 kr vid uppvisande av recept (halva priset) +medlemsavgift 100 kr/år Välkomna att prova på gratis första gången!	Erica Holm 0652-24148 Erica-holm@telia.com
	Zumba		Mån 18.00-19.00		Birgitta Forsberg 070-6586496
	Push Styrketräning med skivstång till musik. Platsbokning		Tor 19.00-20.30		Sarah Faxby-Bjerner 070-5771642 Sarah.faxby@nordanstig.se
	Innebandy		Ons 19.00-20.00		Medlemsavgift 100 kr/år Maggan Thorell/Selin 070-6498605 maggan@gryttje.se
Lena Sandelius	Poweryoga för nybörjare och fortsättningsselever Ger en stark, smidig kropp och ett fokuserat sinne. Ökar uthålligheten, styrkan och smidigheten. Kroppen släpper på stress och spänningar runt leder och muskler.	Gnarpsviljan	Ons 20.00-21.15	Se hemsidan för aktuella priser och datum Prisexempel: Prova på en gång ca 85 kr Kommer du in under pågående kurs och vill fortsätta så räknar vi ut ett pris för resterande kurs	Lena Sandelius 070-7988954 lenasandelius@gmail.com www.lenasandelius.com
Harmångers gympaförening	Medelgympa	Harmångers nya gymnastiksal	Tis 19.00 Tor 19.00	350 kr/termin Välkommen att prova på gratis några gångar!	Ewa Nilsson 070-3090778, 0652-30120 nilewa64@hotmail.com
	Zumba	Harmångers nya gymnastiksal	Mån 19.00		