

Aktiviteter i Valbo våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Valbo Sportcentrum	Kom igång med styrketräning	Valbo Sportcentrum Fritidsvägen 6	Måndag-Fredag 7-20 Lördag-Söndag 7-16 Gym på helg 026-13 11 66	100 kr drop in 700 kr/12 ggr 1000 kr/4 mån 1800 kr/8 mån 2600 kr/helår Priserna inkluderar bad.	Receptionen 026-13 11 66 www.gavle.se kultur fritid
	Simning - bad		Måndag-fredag 15-20 Bassängerna stänger 19.30	60 kr Drop in 550 kr/10 ggr Pensionär halva priset	
	Kandelabersim Vuxensimning från 16 år till kandelaberljus och skön musik		Tisdag 18.30-20.00		
	Vattengympa medelpass Gympa i vatten till musik där konditionsträning, styrketräning och rörelseträning blandas. Medelhögt tempo. Du bestämmer själv hur mycket du vill ta i.		Torsdag 19.30	500 kr för 12 ggr 50 kr drop in	Caroline Fougman 073-928 02 44 carolinefougman@hotmail.com
Valbo Gymnastik-Förening	Gympa Ett allsidigt pass till musik med övningar som ökar konditionen, smidigheten och styrkan. Intensiteten är medel men var och en tar i efter egen förmåga och önskemål.	Ludvigsbergskolan	Söndag 19.00 Tisdag 20.00	425 kr/termin Ingen anmälan krävs Prova en gång gratis	Ledare Carina Jäderberg 070-716 78 85 carinajaderbe25@hotmail.com Ordförande Eva-Maria Mård 026-13 27 21 eva-maria.mard@sandvik.com
	Vattengympa Gympa i vatten. Du anpassar själv hur mycket du vill ta i. Vattnet är extra varmt på söndagar, ca 33°.	Valbo Sportcentrum	Söndag 17.15 Söndag 18.15 Söndag 19.15 Måndag 19.30 Måndag 20.30	450 kr för 14 ggr	Liselott Hessler 070-252 00 28 liselotthessler@hotmail.com Ordförande Eva-Maria Mård 026-13 27 21 eva-maria.mard@sandvik.com

Aktiviteter i Valbo våren 2012

Arrangör	Aktivitet	Var	När	Kostnad	Kontaktuppgifter
Korpen	Vattengympa	Valbobadet	Onsdag 20.15 Det blir fort fulla grupper, ring och ställ dig på kö om du är intresserad.	680 kr/termin 570 kr/termin pensionärer	Korpen Gävle 026-60 22 77 www.korpen.se/gavle info@korpengavle.se
Valbo Gym och Fitness	Gym Vi erbjuder också olika pass i form av Boxercise, Medelgymna, Spinning, Core, Afrodance, Poweryoga och Zumba. Vi arbetar på att kunna erbjuda fler och olika pass.	Farme huset / Valbo	05.30-22.00 med tagg alla dagar. Bemannat mån-tors 08.00-19.00	Vid uppvisande av FaR-recept erhålls 20% rabatt på ett gymkort/terminkort. Prova gratis första gången. Terminkort: 1/1 - 30/6 (gym och pass) 2500 kr Pass 12 ggr / 700:- Gym 1 mån 400 kr Gym 3 mån 800 kr Gym 6 mån 1300 kr Gym 12 mån 2200 kr	Marie Skoog 0722-335 335 info@valbogymofitness.se www.valbogymofitness.se