

Kom i gång i Nordanstig

FaR®-aktiviteter

Våren 2012

Här hittar du ett urval av aktiviteter som är bra för dig som vill komma i gång med fysisk aktivitet. Kontakta respektive arrangör så får du mer vägledning och information om tid och plats och annat som du funderar över.

Bergsjögympan

Lättgymna på måndagar och Medelgymna på onsdagar i Bergsjö Centralskola samt vattengymna på onsdagar.

Britt Edberg

Simning i Bergsjö badhus på måndagar. (September-april)

Gnarps Gymnastikförening

Motionsgymna på tisdagar, Zumba på måndagar, Push, dvs styrketräning med skivstång till musik på torsdagar och innebandy på onsdagar i Gnarps skola.

Harmångers Gymnastikförening

Medelgymna i Harmångers nya gymnastiksal på tisdagar och torsdagar samt Zumba på måndagar.

Lena Sandelius

Poweryoga för nybörjare och fortsättningsselever på onsdagar i Gnarpstiljan.

Östlunds Sport & Hälsocenter

Gym och träningspass som passar alla, ung som äldre. Tillgång till personlig tränare. Vi har även rehab- och handikappträning. Vi erbjuder träningspass som exempelvis Bodypump, CXWORX och Bodybalance de flesta av veckans dagar.

Mer information

Bergsjögympan

Ingrid Käck 0652-71490, 073-1800315
inka39@live.se
www.bergsjo.nu/gympan

Simning med Britt Edberg

Britt Edberg 0652-71141
britt.edberg@gmail.com

Gnarps Gymnastikförening

Erica Holm 0652-24148
erica-holm@telia.com
Sara Faxby-Bjerner 070-5771642
sarah.faxby@nordanstig.se

Harmångers Gymnastikförening

Ewa Nilsson 070-3090778
nilewa64@hotmail.com

Lena Sandelius

Lena Sandelius 070-7988954
lenasandelius@gmail.com
www.lenasandelius.com

Östlunds Sport & Hälsocenter

0652-106 07, 070-323 30 44
ostlunds.sport@hotmail.com
www.ostlundssport.se

