

# VÄLKOMNA ATT TRÄNA MED ÅIF

## GYMNASTIK VECKA 3-17

### Barn gymnastik:

4-5 år må, ti 17-18, 5-6 år må, ti 18-19

### Ungdomsgymnastik:

6-9 år ti, to 18-19, 10 år- ti, to 19-20

### Kvinnlig Artistisk Gymnastik:

A må, to 16-19, B må, to 16-18, C må 16.30-18

### Manlig Artistisk Gymnastik:

to 16.30-19

### Drill:

A fr 16-18, sö 17-20, B ti 17-19, C ti 18-19, D ti 17-18

### Dans:

5-6 år sö 16-17, 7 år- sö 17-18

### Gruppträning från 13 år

Må: Box 17.45-19

Ti: Bodytoning 18-19, Zumba 19-20, Motion herrar 20-21

On: Styrka core 18-19, Medelgympa 19-20.15

To: Zumba 18-19, Step 19.15-20.15

Fr: Cirkelträning 17-18

Sö: Aerobic 18.30-19.45 start 12/1



## STYRKETRÄNING

Må-fr 5.00-21, lö-sö 6-19

## SKIDTRÄNING

To 17.30 9/1-6/3

## FRIIDROTT UNGDOM

On 18.00 start 15/1

## INTERVALLTRÄNING

To 18.00 start 13/3

## CYKELTRÄNING UNGDOM

Må 17.30 start 7/4

Aktivitetsblad



Anmälan



Mer information finns på vår hemsida  
[www.atvidabergsif.nu](http://www.atvidabergsif.nu)