



Friskis&Svettis i Mellerud

våren 2024 v 3-17, start 15 januari

i Rådahallens B-hall

Medlemsavgift: 150kr

Träningsavgift/termin: Vuxen 625kr -

Ungdom (13-20år) & Pensionär (65+) 425kr -

Barn (8-13år) 150kr med tränande målsman.

Ett pass: Vuxen 75kr - Ungdom & Pensionär 55kr

Barn 25kr

Swish- eller bankgirobetalning

Prova på gratis vecka 3 och 4!

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
		10.00 Vandring*		
	16.30-17.30 Jympa soft Karin		16.30-17.30 Cirkel Karin	
		17.00-18.00 Jympa Anna		17.00-18.00 Jympa Agnetha
18.00-19.00 Jympa Susanne	18.00-19.00 Yoga Soft Agnetha			
	19.00-20.00 Skivstång Madeleine/Elin		18.30-19.45 Skivstång intervall Madeleine	

* Vandringen utgår från Scoutstugan på Ängenäs och ledare är varierande.

All info finner du på www.friskissvettis.se/mellerud.

Facebook.com/Friskis&Svettis Mellerud

Instagram -friskissvettismellerud



Vi samarbetar med

**TEAM
SPORTIA**