

HØYENHALL GYMNASTIKKFORENING

BLI MED PÅ RIMELIG TRENING

I DITT NÆRMILJØ:

CARDIO PULS OG ZUMBA



Cardio puls er tirsdager kl. 18.00-19.00 i Høyenhallen

Treningstime med enkle trinn, høy intensitet og styrke. Passer for både kvinner og menn. Tren samtidig med barna. Foreldre kan dele et abonnement. Trener: Stina

Zumba er torsdager kl. 19.00-20.15 på Manglerud skole

Morsom danseinspirert time med styrke som holder kroppen i form.
Trener: Monica (samarbeid med Høyenhall aerobic)

Pris per semester: 700 kr for 1 gang pr uke, 1 050 kr for 2 ganger pr uke pluss medlemskap i Høyenhall gymnastikkforening 300 kr pr år.

Påmelding: Påmelding via våre hjemmesider:

www.hoyenhallgymnastikkforening.no/innmelding/

Møt opp for prøvetime!

