

*Seniorkommittén  
bjuder in till  
MOTIONSGYMPA  
för  
Golfspelande damer och  
herrar i Glasrikets GK*



**Start:** Torsdag den 2 november 2017 klockan 10.00 och därefter varje torsdag fram till och med mars månad 2017. Ingen föranmälan.

**Plats:** Växjö Simhalls motionslokal (nedre plan)

**Kostnad:** 200 kronor. Gäller för hela säsongen. Om du vill, kan du redan nu swisha in summan till **0709 108 159**, så noteras du på listan. Skriv ditt namn på inbetalningen.

**Ledare:** Gunilla Sjödin, tel 073-158 15 90

**Innehåll:** Rörlighet, koordination, lite styrka och kondition under cirka 55 minuter. Passar både för dig som "vill komma igång" och för dig som är lite mer tränad.

**Välkomna!**

**Glasrikets GK/Seniorkommittéerna**