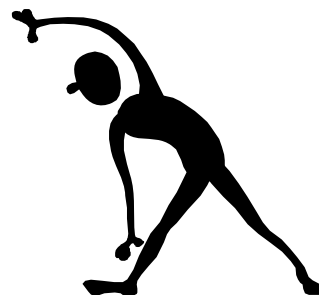


*Seniorkommittén
bjuder in till
MOTIONSGYMPA
för
Seniora medlemmar i
Glasrikets GK*



Start: Torsdag den 1 november 2018 klockan 10.00 och därefter varje torsdag fram till och med mars månad 2019. Ingen föransmälan.

Plats: Växjö Simhalls motionslokal (nedre plan)

Kostnad: 200 kronor. Gäller för hela säsongen. Om du vill, kan du redan nu swisha in summan till +46 79 340 59 57, så noteras du på listan. **Skriv ditt namn eller Golf-ID 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