



VUXEN		BARN och UNGDOM	
Pilates med boll	Vi använder en Pilatesboll för att öka instabiliteten och för att komma åt den djupa muskulaturen. Med hjälp av bollen intensifieras kroppens eget motstånd och balansen sätts på prov	Bamsegymna 3-5 år	En rolig, allsidig och motorisk träning för barn 3-5 år. Vi provar olika sätt att röra sig på och får använda både kropp och knopp, ibland tillsammans med Bamse och hans vänner
HappyHour	En variation av diverse pass i vårt schema samt enstaka pass som endast förekommer på HappyHour. (se separat schema på Facebook/hemsida)	Barngymna 6-7 år	Tränar den grundläggande grovmotoriken genom att åla, krypa, klättra, hoppa, rulla, balansera och koordinera med hjälp av många olika redskap samt med den egna kroppen
Intervallträning	Effektiv och rolig funktionell intervallträning som delvis är stationsbaserad, med eller utan redskap. Utmanar kroppens stabilitet, styrka, explosivitet och uthållighet.	Familjegymna barn 1-3 år	Barnen får träna sin grundmotorik genom lekfulla rörelser till inspirerande barnmusik som de ofta känner igen. Både föräldrar och barn ska vara ombytta.
Lätt medelgympa	För dig som vill komma igång, intensiteten är något lägre än ett Medelpass. Du tränar både kondition och styrka. Vissa hopp förekommer men det går lika bra att inte hoppa.	Gymna 8-10 år	Vi arbetar med olika gymnastik- och handredskap och den egna kroppen Vi använder bl a matta, tjockmatta långmatta, plint, trampett, balansbom, hopprep m.m
Medelgympa	En klassiker bland gympapassen. Lagom ansträngande för de allra flesta. Du får en optimal hälsoträning, med varierande syretoppar	Gymna fr. 11 år	Redskapsträning med plinthopp, trampetthopp, långmattor, tjockmattor, balansträning samt träning med olika handredskap som bollar, rep och ringar.
NybörjarYoga	Är du nybörjare? Var det längesen du tränade yoga? Vill du men vågar inte? Då är vår Nybörjaryoga något för dig. Här får du lära dig grunderna i yoga och meditation. Vi går igenom de grundläggande positionerna och andningsövningarna som sedan repeteras under kursen och du får hjälp att justera dem vid behov. Varje klass avslutas med en längre avslappning.	Powerkidz	En rolig, allsidig motorisk träning där barnen får prova på olika sätt att röra sig och använda både kropp och knopp! Vi har kul tillsammans med kompisar och övar på grundmotoriska rörelser som åla, krypa, hoppa och springa i rörelselekar och redskapsbanor. Avslutas med avslappning. Man bör ha på sig rörelsevänliga kläder. Ta med vattenflaska.
Rygg-gymna	Lämplig för dig som vill träna i lugnt men effektivt tempo, har problem med rygg eller nacke eller vill komma igång efter skada/sjukdom. Utan hopp och löpning	Träningsavgift HT 2016 & VT 2017 0 - 7 år 300:- / år 8 - 16 år 400:- / år från 17 år 900:- / år Klippkort 10-kort 500:- <i>1 veckas gratis prova-på</i> Spinning per gång 50:- 10-kort 400:- 50-kort 1500:- (rabatterat om medlem) <i>1 gång gratis prova-på</i>	
Rumblebag-Box-Tabata	45 min högintensiv träning med hjälp av en viktpåse, eller handskar och mitsar vid boxinslag. Tabata är korta högintensiva intervaller där du tar i till max. Effekt: förbättrad kondition, ökad styrka, högre fettförbränning, explosivitet, snabbhet och flexibilitet		
Yoga	Träning med egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Rörlighet och smidighet ökar och man släpper på stress och spänning runt leder och i muskler.		
Spinning	Motion på cykel som framförallt förbättrar din kondition. Man cyklar på speciella motionscyklar i grupp tillsammans med instruktör. En träningsform som passar alla!		
 		Träningslicens 100:- tillkommer för de grupper som gör fria rotationer runt tvärxel Välkomna till vårt årsmöte i Sporthallen 13 oktober kl 18	
Mer detaljerad information om varje pass finns på vår hemsida www.bjuvsgymnastik.se Ni hittar oss även på facebook under namnet Bjuvs Gymnastikförening			