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	Bamsegympa 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
Zumba	Dansbaserad och energigivande träning för både kropp och själ. Latinamerikansk musik som grund med inslag av andra musikgenrer. Kom och skratta, dansa njut och ha roligt! Alla kan vara med oavsett stil och nivå, härma och följ efter. Bra träning för både styrka och kondition	Barngympa 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.	Gympa 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
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.	Gympa 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 oooch 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.
Medelgympa	En klassiker bland gympapassen. Lagom ansträngande för de allra flesta. Du får en optimal hälsoträning, med varierande syretoppar		
Rumblebag / Box	Högintensiv träning med hjälp av en viktpåse, eller handskar och mitsar vid boxinslag. Effekt: förbättrad kondition, ökad styrka, högre fettförbränning, explosivitet, snabbhet och flexibilitet		
Rygg-gympa	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		
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.		
Medelgympa Plus	För dig som gillar tempo och styrka med musik som kraftkälla. Enkla rörelser och stegkombinationer till skiftande musik. Passet ger dig en härlig genomkörare av hela kroppen och avslutas med stretch.		
Spinning	Motion på cykel som framförallt förbättrar din kondition. Man cyklar på speciella motionscyklar i grupp tillsammans med instruktör. En träningsform som passar alla!		

Träningsavgift HT 2016 & VT 2017

Betalning sker till **BG 210-7746**
Namn & fullt personnummer anges vid bet.

0 - 7 år	300:- / år
8 - 16 år	400:- / år
från 17 år	900:- / år
Klippkort	10-kort 500:-
	1 veckas gratis prova-på
Spinning	per gång 50:-
	10-kort 400:-
	50-kort 1500:-
	(rabatterat om medlem)
	1 gång gratis prova-på

Träningslicens 100:- tillkommer för de grupper som gör fria rotationer runt tväraxel (gymnastik)

Mer detaljerad information om varje pass finns på vår hemsida **www.bjuvsgymnastik.se**
Ni hittar oss även på facebook under namnet Bjuvs Gymnastikförening