

ditt gym på Bellevue

 Eddagatan 6, Malmö
 040-16 32 10

KLOCKAN/DAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
09.00-10.15						YOGA Ashley
12.15-13.00					FLOWIN Annett	
17.15-18.00			PILATES BASIC Annica			
18.00-18.45			FLOWIN Annett			
18.00-19.00	RÖRELSEGLÄDJE Annette					
18.30-19.15				CIRKELTRÄNING Petra		
18.30-19.30		MJUKYOGA Ashley				
19.15-20.00	PILATES BOLL Annica		PILATES MAGIC CIRCLE Annica			

Med reservation för ev. ändringar. Win förbehåller sig rätten att vid sjukdom o.dyl. ersätta med annan aktivitet eller instruktör.

CIRKELTRÄNING Enkel och rolig styrketräning i grupp med fokus på effektiv fettförbränning.

PILATES En mjuk, effektiv träning som stärker, stretchar och formar kroppen efter din egen förmåga.
 Välj mellan: **Pilates Basic** / **Pilates Boll** / **Pilates Magic Circle**

FLOWIN En ny och rolig träningsform, komplett styrketräning med tidseffektiva träningspass, passar alla åldersgrupper och du tränar efter din egen förmåga.

YOGA **Hatha yoga**, en yogaform där du tränar styrka, balans, rörlighet och smidighet med din egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning. **Mjukyoga** för dig som är nybörjare eller rehabiliteringstränar efter en skada.

RÖRELSEGLÄDJE Ett pass för alla som gillar att röra sig till musik. Med rörelseglädje som ledord tränar du kondition, koordination och smidighet.

PERSONLIG TRÄNING Personlig träning passar i alla lägen. Vill du ha hjälp med att komma igång, saknar du motivation, har du svårt att nå dina mål, vet du för lite om träning, söker du inspiration, behöver du hjälp med kosten eller träningsällskap så kan personlig träning vara lösningen för dig.

**Har du frågor angående passen är du välkommen att kontakta
 Annica Olofsson (gym.ansvarig) på tel. 0736-40 11 48**

För mer info om pris - gå in på vår hemsida: www.wingym.se

Välkommen!