



ditt gym på Bellevue

**SCHEMA
VT-11**

**Eddagatan 6, Malmö
040-16 32 10**

10/1 - 5/6 2011

KLOCKAN/DAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
09.00-10.15						
17.30-18.30		FLOWIN® Annett		FLOWIN® Annett		
18.00-19.00	ZUMBAEROBIC Annette		ZUMBAEROBIC Annette			
19.15-20.00		PILATES TOOLS Anna/Annica				

Med reservation för ev. ändringar. Win förbehåller sig rätten att vid sjukdom o.dyl. ställa in eller ersätta med annan aktivitet eller instruktör.
OBS! Tisdagar som är TEMA-kvällar utgår gruppträning eller flyttas till annan tidpunkt.

PILATES TOOLS – med redskap för dig som har metoden i ryggraden och som vill få en känsla av Work out.

FLOWIN® – en ny och rolig träningsform, komplett styrke- och konditionsträning med tidseffektiva träningspass, passar alla åldersgrupper och du tränar efter din egen förmåga.

ZUMBAEROBIC – ett pass för alla med rörelser, energi, glädje och musik, inspirerat av den amerikanska succén Zumba och den traditionella, populära dansaerobicen. Du tränar kondition, koordination, styrka 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? Då kan personlig träning vara lösningen för dig!

**Har du frågor angående passen är du välkommen
att kontakta Martin Bach på tel. 0731-82 07 17
För mer info - gå in på vår hemsida: www.wingym.se**

Välkommen!