

Gymnastikforeningen Præstø Fjord 2018/19

「 Oversigt Fitness Hold 」

Yogaflow	Mandag 16.00 - 16.55 Søndag 12.15 - 13.10	Præstø Multicenter Dancesal
Danseinspireret aerobic M/K	Mandag 19.30 - 20.55	Præstø Privatskole (Klosternakken)
Funktionel træning	Tirsdag 18.15 - 19.40	Præstø skole Gymnastiksalene
FFF - Fitness Frøkner & Fruer	Onsdag 18.30 - 19.55	Præstø skole Gymnastiksalene
Teen Fitness	Onsdag 18.00 - 18.55	Præstø Multicenter Dancesal
STRONG	Onsdag 19.00 - 19.55	Præstø Multicenter Dancesal
Yoga Vinyasa Let øvede/øvede	Onsdag 20.00 - 21.15	Præstø Multicenter Dancesal
Corebar	Torsdag 18.45 - 19.40	Præstø Multicenter Dancesal
Yoga Vinyasa	Torsdag 20.00 - 20.55	Præstø Multicenter Dancesal
Step M/K - øvede	Torsdag 20.00 - 21.25	Præstø Multicenter Springhal
Puls & Styrke / Outdoor Fitness	Lørdag 10.30 - 11.25	Præstø Multicenter Dancesal

Træn ubegrænset for 1.200 kr.

Foreningens fitnesshold kan benyttes enten enkeltvis, eller man kan via et særligt Fitness-kontingent deltage ubegrænset på alle holdene i hele sæsonen. Fitness-kontingentet koster 1.200 kr.

2 x Fitness Events

I løbet af sæsonen afholdes to fitness events. Følg med på gpf.dk og Facebook for yderligere information. Alle kan deltage i fitness events (gratis hvis du har fitness-kontingent).

Få information om hold & tilmelding på www.gpf.dk

Følg GPF på sociale medier

