



GPF Sommerprogram 2019

Fitness

Træn ubegrænset på alle hold med fitness-kontingent (600 kr.)

Yogaflow

Mandag, kl. 16.00 - 16.55, Dansesalen, Multicenteret

Funktional træning (kun april)

Tirsdag, kl. 18.15 - 19.40, Præstø Skole

Dance it Out (NYT - starter i uge 17)

Tirsdag, kl. 19.00 - 19.55, Dansesalen, Multicenteret

STRONG by Zumba

Onsdag, kl. 19.00 - 19.55, Dansesalen, Multicenteret

Yoga

Onsdag, kl. 16.45 - 17.55, Mødelokalet, Multicenteret

Step / Aerobic

Torsdag, kl. 19.30 - 21.25, Springhal, Multicenteret

Yogaflow

Torsdag, kl. 20.00 - 21.00, Dansesalen, Multicenteret

Outdoor fitness / Puls & Styrke

Lørdag, kl. 10.30 - 11.30, Udendørs eller i Dansesalen

Yogaflow

Søndag, kl. 12.15 - 13.10, Dansesalen, Multicenteret

Indoor Cycling

Alle dage, Yogasalen, Multicenteret

Se holdbooking på gpf.dk

Holdstart i uge 14 - med mindre andet er angivet!

Find holdbeskrivelser og tilmelding på www.gpf.dk

Tilmelding åbner den 31. marts 2019