



Cirkelstyrka	Ett rejält styrkepass för hela kroppen. Vi tränar i stationer med redskap som skivstänger, hantlar, bollar och gummiband.
Cirkelstyrka Lätt	Styrketräning för hela kroppen, från axlar ned till tårna. Vi tränar i stationer med redskap som skivstänger, hantlar, bollar och gummiband. Du väljer själv hur stort motstånd du vill ha i övningarna.
Core	Styrkepass med övningar som fokuserar på musklerna kring bålen. Redskap kan förekomma.
Gympa	Konditions-, styrke- och rörlighetsträning för hela kroppen. I styrkedelarna använder vi oss av den egna kroppen som motstånd.
- Medel	Gympa med medelintensitet vänder sig till dig som är van att träna. I konditionsträningen förekommer löpning, hopp och pulshöjande steg.
- Senior	Anpassad gympa för dig som vill träna mjukt, bibehålla och utveckla din rörlighet. Träning i ett lugnt tempo.
Moveo Peak	Ett varierat pass där du utmanar din balans, styrka, rörlighet och puls. Olika redskap används i ett upplägg där alla kan delta och anpassa träningen efter sina förutsättningar.
Spinncykling/ Spinncykling HIIT	Effektiv konditionsträning på spinncykel inomhus. Intervallträning där tempo och motstånd växlar. Styrketräning för ben- och sätesmuskler.
Spinncykling Lätt	Konditionsträning på spinncykel inomhus. Tempo och motstånd växlar. Styrketräning för ben- och sätesmuskler. Lugnare tempo.
Step	Konditions- och koordinationspass med stegkombinationer på stepbräda.
STRONG by Zumba	 Ett musikdrivet, funktionellt pass i intervallform där vi jobbar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt. Högintensiva övningar blandas med lågintensiva.
Styrkefredag	Teampass. Styrketräningspass i olika varianter beroende på instruktör. Redskap kan användas, parövningar kan förekomma.
Styrka/Puls	Ett 70-minuterspass med ett block styrka för hela kroppen där redskap används och ett block enkla, jobbiga pulsintervaller där konditionen utmanas ordentligt.
Styrka Skivstång	Ett allsidigt styrkepass där kroppens alla stora muskelgrupper får arbeta hårt. Redskap används.
Styrka Senior	Styrketräning för kroppens stora muskelgrupper i anpassat tempo. Vi använder viktstänger, hantlar och den egna kroppen som motstånd. Passet gör att du kan bibehålla muskelstyrka och förbättra balans.
Toppstyrka	Styrkepass med fokus på överkropp, från axlar till höft. Passet består av ett stående- och ett golvblock. Enklare redskap kan förekomma.
Yoga	Ett lugnare pass där vi kombinerar smidighet, uthållighet, balans och styrka genom statiska och dynamiska yogapositioner. Djupavslappning.
Zumba	 Ett fartfyllt danspass till latinamerikanska rytmer. Vi tränar kondition och koordination och upplever musik- och dansglädje.

gymmix
BRA TRÄNING NÄRA DIG



gymmixhuddinge



Gymmix Huddinge

gymmix.net
huddingegf.se

















PROGRAM HÖST 2019
START 26 AUGUSTI

Gymmix Huddinge erbjuder ett varierat gruppträningsutbud. Vi står för god hälsa och välbefinnande genom rörelse och gemenskap. Hos oss är alla välkomna! Gymmix är Gymnastikförbundets varumärke inom gruppträning.

PROGRAM HÖST 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.30-10.25 Gympa Senior Växthus1 Patron Pehrs väg 3 Kjäll	15.55-16.55 Gympa Senior Tomtbergahallen B Anna-Britta	11.00-12.00 Gympa Senior Växthus1 Patron Pehrs väg 3 Annica	09.30-10.25 Gympa Senior Växthus1 Patron Pehrs väg 3 Marianne	14.00-14.45 Styrka Senior Tomtbergahallen B Annica	09.00-09.55 Fr om 28 sep (v. 39) Gympa Medel Tomtbergahallen B Team	17.00-17.55 Styrka Skivstång Tomtbergahallen B Pia
10.30-11.25 Gympa Senior Växthus1 Patron Pehrs väg 3 Kjäll	18.00-18.55 Cirkelstyrka Lätt Tomtbergahallen B Kjäll	17.00-17.55 Spinnicykling Lätt Fr o m 2 okt (v.40) Tomtbergahallen Jenny	10.30-11.25 Gympa Senior Växthus1 Patron Pehrs väg 3 Lisa	18.00-18.55 Styrkefredag Tomtbergahallen B Team	10.00-10.45 Core Tomtbergahallen B Agneta	18.00-18.55 Step Tomtbergahallen B Agneta
18.00-18.55 Moveoo Peak Tomtbergahallen B Mia	19.00-19.55 Cirkelstyrka Tomtbergahallen B Rickard	19.00-19.55 STRONG by Zumba Tomtbergahallen B Susana 	19.00-20.10 Styrka/Puls Tomtbergahallen B Pernilla	Höstens program gäller v. 35-50 inkl. julprogram v. 51-01 Provträna gratis v. 35	   <i>Friskvårdshuset på Internet.</i>	
19.00-19.45 Fr o m 30 sep (v.40) Spinnicykling HIIT Tomtbergahallen Mia	20.00-20.55 Yoga Tomtbergahallen B Mimi	19.00-19.45 Fr o m 2 okt (v.40) Spinnicykling Tomtbergahallen Tove	20.15-21.00 Zumba Tomtbergahallen B Ann 	Träningsavgifter exkl. medlemsavgift 150kr ¹⁾	  Huddinge Gymnastikförening Rådsvägen 7H 141 48 HUDDINGE Tel: 08-774 23 80 E-post: info@huddingegf.se Webb: gymmix.net huddingegf.se	
19.00-19.55 Zumba Tomtbergahallen B Elina & Susana		20.00-20.55 Toppstyrka Tomtbergahallen B Tove & Veronica	¹⁾ Medlemsavgift 150 kr per kalenderår. Obligatorisk vid innehav av träningskort. Försäkring ingår. Medlemskapet är personligt och åter- betalas inte. Avgiften debiteras på vårterminen. Nya medlemmar betalar vid inträde i föreningen.	Årskort Gäller 1 år från inköpsdatum 1700 kr		
20.00-20.55 Gympa Medel Tomtbergahallen B Marie & Pernilla		Med reservation för ändringar	Terminskort 900 kr			
Gymmix är Gymnastikförbundets varumärke för kvalitetssäkrad gruppträning för vuxna och unga vuxna. I dag finns över 150 certifierade Gymmix-föreningar runt om i Sverige. En Gymmix-förening erbjuder bland annat: <ul style="list-style-type: none"> • Varierat utbud av gruppträningspass • Välutbildade instruktörer • En välkomnande miljö 			Ny medlem? Inbetalning sker på plusgirokonto 759863-4 Uppge namn, födelse- datum, e-postadress och telefonnummer samt vilken träningsavgift inbetalningen gäller, så skickas ett tränings- kort till dig. Om kvitto önskas anges detta på inbetalningen.	Senior/Lättkort Gäller för Senior- och Lättpass 550 kr/termin		
 BRA TRÄNING NÄRA DIG			Engångsbiljett Kan köpas på passet i mån av plats 80 kr	  gymmixhuddinge Gymmix Huddinge		