



**Välkommen till
vår "utspark" minikonvent
7 april i Borås på Gymmix
Träningscenter (Getängsvägen 26 B)
"få tidig höstinspiration"**

**Totalt 5 pass—välj att vara med de 3 första eller
de 3 sista eller hela dagen**

10.00-12.00 Ulrika Barkman kör 2 pass i cirkelform ett med
enkla redskap/kroppen och ett som går ut på att träna 2 o 2

12.00-13.00 Gympapass med Gunilla Ellerstrand

13.00-14.00 Nina Andersson kör ett pass inspirerat av "José
Nunez Moveoo" Ett pass där även skrattmusklerna aktiveras

14.00-15.00 Dagen avslutas med ett superhäftigt Afro pass-
med Dias Nsumbu

**Halvdag 300:- heldag 500:- anmäl på [www. gymnastik.se/vast](http://www.gymnastik.se/vast)
senast 24/3**

Välkommen önskar Gruppträningskommittén Väst

 **SVENSK
GYMNASTIK**

