



## JÄRLÅSA IDROTTSFÖRENING, JIF • Motionssektionen • [www.jarlasaif.se](http://www.jarlasaif.se) • vi finns även på och Instagram

Måndag	Tabatapass ... styrka och pulshöjande träning	19–20	Lill och Åsa v 3–17
Onsdag	Lättgympa ... kom-igångpass utan svår koordination och utan hopp	17–18	Tinne v 3–17
Torsdag	Gympa ... fartfyllt medelpass med energi	19–20	Susanne v 3–17
Söndag	Lek och rörelse ... för barn födda 2017–2019	10–10.45	v 3–13 (ej v 8) <b>Anmälan</b> sker till Malin Anger, 073–507 12 79 Anmälan öppnar den 15 januari. Kostnad: 300 kr/termin + medlemskap i JIF MÄRK betalningen med "Barngympa"

Se Järlasa IF på Facebook, Instagram eller [www.jarlasaif.se](http://www.jarlasaif.se) för aktuell information, extrapass samt eventuella ledarbyten.

MEDLEMMAR I JÄRLÅSA IF DELTAR PÅ GYMPAPASS UTAN KOSTNAD!  
(gäller inte barngympa)

Ickemedlemmar betalar 50 kr per tillfälle: Swish 123 097 2919

MEDLEMSAVGIFT (per kalenderår): *Betalas till plusgiro 17 94 67–6*

Familjekort inkl barn to m 18 år	Vuxen from 19 år	Ungdom tom 18 år och pensionärer
-------------------------------------	------------------	-------------------------------------

300 kr	150 kr	100 kr
--------	--------	--------