



JÄRLÅSA IDROTTSFÖRENING, JIF • Motionssektionen • www.jarlasaif.se • vi finns även på och Instagram

Måndag	Tabatapass ... styrka och pulshöjande träning	19–20	Lill och Åsa v 36–49
Onsdag	Lättgympa ... kom-igångpass utan svår koordination och utan hopp	17–18	Tinne v 36–49
Torsdag	Gympa ... fartfyllt medelpass med energi	19–20	Susanne v 36–49
Söndag	Lek och rörelse ... för barn födda 2018–2020	10–10.45	INFO: startdatum och uppgifter om hur du anmäler dig uppdateras på sociala medier: Hemsida, Facebook och Instagram. Tio träffar och endast föranmälan. Kostnad: 300 kr/termin + medlemskap i JIF

Se Järlåsa IF på Facebook, Instagram eller 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
--------	--------	--------