

Är du tjej och 16 år eller äldre?

Om du är intresserad av att börja träna i gymmet, så är du extra välkommen 1:a, och 3:e söndagen varje månad kl: 17.00-18.00 till gymmet på Gaisgården. Övrig tid är vi där enligt schema som finns på Gaisgården, sedan tränar ni när ni vill.

Vi kommer att finnas där för att visa maskinerna och visa hur man använder alla de andra redskapen som finns exempelvis boxning, gymbollar, kettlebells och medicinbollar.

Välkomna start den 13:e januari.

Gais gym-kommitté.

