



DGIF - Gruppträning

i Dingtuna skolas gymnastiksal

Program Våren 2026



Gruppträningspass:

(Prova på en vecka)

OBS! Platsbokning till varje pass via laget.se

Kontakt för inloggning på laget.se (om du inte har någon):

Agneta sms/📞: 070-8251213 eller mail: agneta.wilhelmsson@gmail.com

Tisdagar 19-20 (start v3)

Gruppträning

Träning med största delen inriktat på styrka. Enkla rörelser och redskap, som varieras med hantlar, snoddar, (ibland även skivstång, stepbräda) och egna kroppen.

Ledare: Evonne Bergman

Torsdagar 19-20 (start v 3)

Gruppträning

Varierad träning med olika redskap och den egna kroppen. All träning som blir av är bra / Välkomna

Ledare: Birgitta ~~Hafvander~~

Söndagar 18-19 (start 11 januari)

Jympa station

Vi växlar mellan puls/styrketräning.

I styrkedelen används hantlar/ gummiband i olika block på tid, som genomförs på den egna platsen.

Ledare: Agneta Wilhelmsson

Träning gör att vi mår bra. Träningen gör susen och träna tillsammans med andra det gör det enklare att komma igång 🏃. Inte bara på step blir du pepp 🥰

Välkomna

SE HIT

Vill du bli ledare för en ~~gymnastikgrupp~~ gruppträning vuxen?

Vill du bli hjälpledare i en barngrupp?

Kanske vill du starta upp en annan idrott ex dans, yoga mm i ~~DGIF:s~~ regi?

Hör av dig till Karin Andersson på 070-3611719

Övrig info

För att delta i Dingtuna GIF:s gruppträning och barngymnastik betalar du medlemsavgift (per kalenderår) samt terminsavgift.

Medlemsavgift 200 kr /kalenderår

Terminsavgift: 450 kr då får man gå på hur många pass man vill.

0-19 år och ålderspensionär betalar 300 kr per termin.

OBS!!! Betalning sker genom utskick till din mail via laget.se