




## **Motionspasset**

Nyhet! Vi har blivit mer flexibla och nu kan du fritt välja bland merparten av våra gymnastikkurser vilka gymnastikpass du deltar i! Du har kanske inte möjlighet att binda dig till en kurskväll hela terminen eller vill du variera din träning? Då kan motionspasset vara något för dig!

Motionspasset kostar 25 € och då får du delta tio gånger i kurserna märkta med  under läsåret 2011-2012. Du kan beställa passet på internet [www.opistopalvelut.fi/narpes](http://www.opistopalvelut.fi/narpes) och kursnummer 830161 eller genom att ringa kansliet, tfn 2249277/-276. Det är viktigt att du uppger en e-postadress som du använder. Meddelanden om förändringar i gympakurserna sänds via e-post.

## Följande kurser kan du välja bland med motionspasset!

### **Måndagar**

Gympa kl 19.00, Pjelas skola  
Zumba kl 19.00, Söff  
Herrgymnastik kl 19.30, Yttermark skola  
Herrgymnastik kl 20.00, Kalax skola  
Herrgymnastik kl 19.30, Övermark skola

### **Onsdagar**

After Work kl 16.00, Mosebacke skola  
Lätt gymnastik kl 18.30, Pörtom skola  
Motionsgymnastik kl 19.00, Frönäs f.d. skola  
Gympa kl 19.00, Råfsbäcks hembygdsgård  
Gympa med fart kl 19.30, Pörtom skola

### **Fredagar**

Zumba Gold kl 18.00 varannan vecka, Västra Närpes skola

### **Tisdagar**

Cirkelfys kl 18.00, Kalax skola  
Kettlebells kl 19.00, Kalax skola  
Dansfys ungdomar kl 19.00, Gymnasiet  
Gympa kl 19.00, Västra Närpes skola  
Gympa kl 19.00, Söff  
Pilatesinsp. motion kl 20.00, Kalax skola  
Dansfys kl 20.00, Gymnasiet

### **Torsdagar**

Pilates för seniorer kl 10.00, Söff  
Mjuka upp din kropp kl 16.15, Stadshuset  
Lätt gymnastik kl 18.30, Helenelunds byag.  
Lätt gymnastik kl 18.30, Rangsby f.d skola  
Motionsgymnastik kl 19.00, Kalax skola  
Zumba kl 19.00, Gymnasiet