



Köpings Gymnastikförening

Köpings gymnastikförening 100 år.

Gratis pass hela sommaren!

Ta med något att ligga på och vatten att dricka.

Vid regn i juni genomförs passen i Badhushallen. Under juli och augusti ställs passen in vid regn (se information på hemsidan och facebook).

Onsdag 3 maj	Lugn yoga för alla kl.18.30 i Badhushallen
Söndag 7 maj	Uteträning "Joggigång" kl.17.00 Samling vid utegymmet i Johannisdalsskogen
Måndag 8 maj	Medelgympa kl.18.00 i Badhushallen
Onsdag 10 maj	Gympa med smoveyringar kl.18.30 i Badhushallen
Söndag 14 maj	Uteträning "Joggigång" kl.17.00 Samling vid utegymmet i Johannisdalsskogen
Måndag 15 maj	Step up mix kl.18.00 i Badhushallen
Onsdag 17 maj	Lugn yoga för alla kl.18.30 i Badhushallen
Söndag 21 maj	Uteträning "Joggigång" kl.17.00 Samling vid utegymmet i Johannisdalsskogen
Måndag 22 maj	Tabata kl.18.00 i Badhushallen
Onsdag 24 maj	Yoga kl.18.30 i Badhushallen
Söndag 28 maj	Uteträning "Joggigång" kl.17.00 Samling vid utegymmet i Johannisdalsskogen
Måndag 29 maj	Medelgympa kl.18.00 i Badhushallen
Onsdag 7 juni	Hiit och Tabata kl.18.30 på Kråkbacken
Måndag 12 juni	"Hitta formen loppet" – Alla som anmäler sig i KGF:s namn får en jubileumströja att springa i. Samling vid Scheelestatyn innan uppvärmningen.
Onsdag 14 juni	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Måndag 19 juni	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Tisdag 20 juni	Vattengympa kl.18.30 i Karlbergsbadet
Onsdag 21 juni	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken

Måndag 26 juni	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Tisdag 27 juni	Vattengympa kl.18.30 i Karlbergsbadet
Onsdag 28 juni	Hiit och Tabata kl.18.30 på Kråkbacken
Måndag 3 juli	Tabata kl.18.30 på Kråkbacken
Tisdag 4 juli	Vattengympa kl.18.30 i Karlbergsbadet
Onsdag 5 juli	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Måndag 10 juli	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Tisdag 11 juli	Vattengympa kl.18.30 i Karlbergsbadet
Onsdag 12 juli	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Onsdag 2 augusti	Meditativ gång med yoga kl.18.30 på Kråkbacken
Onsdag 9 augusti	Meditativ gång med yoga kl.18.30 på Kråkbacken
Måndag 14 augusti	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Onsdag 16 augusti	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Måndag 21 augusti	Medelgympa kl.18.30 på Kråkbacken
Onsdag 23 augusti	Tabata kl.18.30 på Kråkbacken

Uppdaterat schema hittar du på [hemsidan](#)

Ta med något att ligga på och vatten att dricka.

Vid regn i juni genomförs passen i Badhushallen. Under juli och augusti ställs passen in vid regn (se information på hemsidan och facebook).

Välkomna!