

Gymnastikens dag 29.1.2023

vid Norrvalla i Vörå, Vöråvägen 305-307 66600 Vörå

Träningar inför **World Gymnaestrada 2023** i Amsterdam. Norra kvartens program **HOPE-FRAMTIDSTRO, kirkkaat vedet, crosstraining och yoga**. Anmäl dig via länken nedan.

Idrottshallen

Kl. 9.45-11.15

Emma Björklund och Ida Björkman

Idrottshallen

Kl. 9.45-11.15

Anna Backlund

Kl. 11.20-11.50

Norra kvartens gemensamma avslutningsdel.

Träningen gäller alla deltagare i norra kvarten.

Kl. 11.55-13.25

Nina Lindahl

Kl. 11.55-13.25

Pia Nyman

Kl. 13.30-14.30

Kirkkaat vedet, för dig som tränar programmet första gången, Mariana Grönroos

Kl. 14.30-15.30

Kirkkaat vedet, alla som deltar i programmet, Mariana Grönroos

Alla gymnaestradasträningar är kostnadsfria. Om programmen du deltar i krockar kan du dela din tid mellan programmen.

Gymnastiksal våning 2

kl. 10.00-11.00 Yoga med Nicolina Peth

kl. 12.00-13.00 Crosstraining med Ida Björkman

Avgiften för yoga och crosstraining är 5 €/pass. Betalning, kontant eller via MobilePay.

Lunch serveras i Elsas kök kl. 11.00-13.30. **Pris:** 14 €, barn under 12 år 8 €.

Lunchen kan om det behövs serveras lite längre än till kl. 13.30 just den här dagen.

Sista anmälningdagen är må 23.1.2023. På frågor svarar Carina Björkman, 0400-663564, carina.bjorkman@nykarleby.fi.

Anmäl via länken [Anmälan till Gymnastikens dag 29.1.2023](#)

