

Gymnastik sæsonen 2017 - 2018



Gymnastiksæson 2017 -2018

Børn & unge

Instruktør

Far / mor & barn

Op til ca. 3 år

Mandag 16.30-17.30 Skolens gymnastiksal Start d. 11. september Pris: kr. 450,- incl. T-shirt	Kom og vær med til at få lidt sved på panden. En sjov time med gymnastik og leg sammen med mor og far. Jeg glæder mig til at se dig. Husk lidt at drikke	INSTRUKTØR SØGES
---	---	-------------------------

Far / barn

4 - 7 år Fra 3 - 7 år

Tirsdag 17.00-18.00 Skolens gymnastiksal Start d. 12. september Pris: kr. 450,- incl. T-shirt	Vi leger og laver gymnastiske øvelser... og ja far får også sved på panden, når nu han endelig har træningstøj på. En lille time med kvalitets lege tid med børnene i en travl hverdag.	Solvej
--	---	--------

Krudtugler

Årg. 13-14

Tirsdag kl. 16.00-17.00 Skolens gymnastiksal Start d. 12. September Pris: kr. 400,- incl. T-shirt	Hej piger og drenge. Vi skal hoppe, springe og danse til musik og lege på en masse gode redskaber. Så kan du undvære far og mor, så kom og vær med. Vi glæder os.	Ann, Heidi, Anne Christine, Emma, Melina
--	---	--

Spilopper

Årg. 11-12

Onsdag kl. 16.00-17.00 Skolens gymnastiksal Start d. 13. September Pris: kr. 400,- incl. T-shirt	Masser af kolbøtter, hulumhej og sjov på redskaberne. Al den sjov og ballade, du kan forestille dig for drenge og piger. Kom og vær med, vi glæder os til at møde dig.	Majbritt, Kenn, Kirsten, Ida, Malene
---	--	--------------------------------------

Fræs

0. klasse

Onsdag kl. 17.15-18.15 Skolens gymnastiksal Start d. 13. September Pris: kr. 400,- incl. T-shirt	Er i friske drenge og piger? Så er vi klar til gymnastik, hvor vi leger, springer, hopper, danser og fjanter. Kom og vær med i vores leg.	Majbritt, Kenn, Sofie Holm, Andrea, Line
---	---	--

Rytme

1. - 3. klasse

Mandag kl. 16.00-17.00 Kultursalen Start d. 11. September Pris: kr. 550,- incl. Opv. tøj	Piger i 1. - 3. klasse, som stadig gerne vil lege, men som også vil lave rytmegymnastik og sjove serier. Er det dig? Så kom og vær med!	Olivia, Andrea
---	---	----------------

Mix Spring

1.-3. klasse

Onsdag kl. 16.00-17.30 Ny Hal Start d. 13. September Pris: kr. 550,- incl. Opv. tøj	Et springhold for både begyndere og let øvede gymnaster. Vi skal lave vejr møller, kraftspring, filk-flak, saltoer og masser af andre sjove ting. Kom og vær med.	Allan, Frederikke, Sophia, Asta, Sofie S., Kine
--	---	---

Børn & unge

Instruktør

Mix Junior	Fra 4. klasse	
<p>Tirsdag kl. 17.00-19.00 Ny Hal og Kultursalen Start d. 12. September Pris: kr. 550,- incl. Opv. tøj</p>	<p>Er du dreng eller pige som har lyst til at have det sjovt, være med i et fedt fælleskab og lære en masse fed gymnastik, så kom glad. Vi er et hold hvor der både er plads til springere og rytme, man vælger selv hvad man gerne vil, men der vil være noget obligatorisk rytme i forbindelse med opvisningen. Der er både plads til nybegyndere og øvede på holdet. Hvis du ikke er sikker på om dette er noget for dig, så kom til vores prøve træninger, de første 2 gange. Vi glæder os til at se dig</p>	<p>Sarah T (rytme), SPRING-INSTRUKTØR MANGLER HJ/ÆLPERE MANGLER</p>

Unge piger	Fra 7. klasse	
<p>Torsdag kl. 18.00-19.30 Kultursalen Start d. 14. September Pris: kr. 550,- incl. Opv. tøj</p>	<p>Til alle piger, der går i 7. klasse og op. Vi glæder os til en sæson fyldt med glæde og fællesskab på holdet. Vi vil komme til at arbejde med centerkontrol, gulv-arbejde, udtryk og energi helt ud i fingrene. Vi vil også komme lidt ind på noget gymnastik inspireret af dansens verden. Vi glæder os til at se dig :-)</p>	<p>Sarah T., Julie Sophie</p>

Parkour begynder	fra 10 år max. 25 deltagere	
<p>Onsdag kl. 17.30 - 19.00 Ny Hal Start d. 13. September Pris: kr. 550,- incl. Opv. tøj Fejl i pris - korrekt pris er kr. 450,- incl. t-shirt</p>	<p>Her kan du, som er vild med at blande gymnastik med gaden, få lov at udvikle dig. Ikke bare i en hal, men også på græs og andre underlag. Her kan du virkelig få lært teknikkerne, man bruger, for at komme hurtigt fra A – B, og udvikle dig inden for arten "Gadesport". Rammerne er mere fri, og det er netop det, vi gerne vil have fokus på. Det du vil lære og opnå, skal du nok nå ved bare at møde op og være engageret til træning.</p>	<p>Jannik, Jakob, Jonas</p>

Parkour øvede	fra 10 år max. 25 deltagere	
<p>Onsdag kl. 19.15 - 20.30 Ny Hal Start d. 13. September Pris: kr. 550,- incl. Opv. tøj Fejl i pris - korrekt pris er kr. 450,- incl. t-shirt</p>	<p>Udvidet parkour er stedet for dig der har lidt kendskab til parkour verdenen. Her lærer vi mere freerunning, så man skal ikke være bange for en skramme. Dette kræver man er udholden, stærk, turde tage chancen og bare kaste sig ud i det. For at komme på holdet har vi nogle krav. Du SKAL kunne lave en salto, kunne bære din egen kropsvægt og have mod på nye ting.</p>	<p>Jannik, Jakob</p>



Voksne**Instruktør**

Yoga		Maks. 30 deltagere
Onsdag kl. 18.00-19.15 Kultursal Start d. 13. September Pris: kr. 450,-	Der undervises i Hatha Yoga. Målet for Hatha Yoga er at skabe harmoni og balance mellem krop og sind, øge din smidighed og styrke dine muskler og led. Vi arbejder med de klassiske asanas/stillinger, åndedrætsøvelser samt afspænding, og holdet henvender sig til både begyndere og let øvede.	Mette D.

Effekttræning		
Torsdag kl. 17.00-18.00 Kultursal Start d. 21. September Pris: kr. 450,-	For dig der har brug for, at styrke din ryg og mave-muskler. Vi træner effektivt, langsomt og uden ydre påvirkning. Giv dig selv lov til at rette din ryg. Din krop vil være dig taknemmelig.	Nicole

Motion & Bodycontrol		
Tirsdag kl. 16.15-17.15 Kultursal Start d. 12. September Pris: kr. 450,-	Vi skal arbejde med kondition, styrketræning, opstrammende og holdningskorrigerende øvelser, vi laver udstrækning og afspænding. Vi bruger elastik, vægte og redondo bolde. Vi skal have det sjovt. Har du lyst, så kom og vær med.	Ingeborg

Motions herrer		
Onsdag kl. 19.15-20.15 Kultursal Start d. 20. September Pris: kr. 450,-	Vi er ca. 35 mænd i alderen fra 30 år til 99 år. Vi dyrker gymnastik på motionsplan med styrke- og konditionstræning, leg og alternativt grundtræning. Vær med uanset størrelse og alder.	Bjarne

Morgen Gymnastik		
Tirsdag kl. 10.00-11.00 Kultursal Start d. 19. September Pris: kr. 450,-	Til dig der ønsker at være frisk om morgenen. En time "all round" gymnastik, mixet, hvor du kan få pulsen op, styrketræne dine muskler, med eller uden redskab. Timen er også et tilbud for dig, der er tilmeldt et andet hold og ikke kan være med hver gang f.eks. hvis du arbejder på skiftehold.	Nicole

Ældre motion		
Tirsdag kl. 15.00-16.00 Kultursal Start d. 12. September Pris: kr. 450,-	Vi arbejder med hver enkelt muskelgruppe, sådan at vi kommer hele kroppen igennem. Vi skal øve balance, leg og lette danse. Vi skal grine og have det sjovt. Kom og vær med.	Ingeborg

Bestyrelse i MIF - Gymnastik: gymnastik@mif.dk

Formand: Brian Kørschen / 23702085 • Næstformand: Ole Nielsen / 29212707 •
Kasserer: Anne Christiansen / 25189000 • Jannick Ehrenskjold Christiansen / 20899280 og
Jakob Westermann / 61336168 • Suppleant: Lis Bennedsgaard Hansen.

Tilmelding og betaling skal ske på hjemmesiden:
www.mif.dk/gymnastik

Åben for tilmelding fra den 4. juli 2017

Husk Husk!

Opvisning er lørdag
den 17. marts 2018