



Benløse Idrætsforening

GYMNASTIK – Sæson 2017/2018



Tilmelding og betaling sker online på <http://benloeseifgymnastik.klub-modul.dk>

Holdene starter **4.sept.**, hvis ikke andet er anført. Se yderligere holdbeskrivelse på hjemmesiden.

Bemærk, der er nye lokationer, holdsammensætninger og aldersgrupper på nogle af holdene i år.

Ved evt. spørgsmål kan holdene kontaktes på det angivne tlf nr., eller afd. formand Elna Sørensen på tlf.57611185

Kontingent gælder fra sept. til marts måned, hvis ikke andet er anført. Ret til ændringer forbeholdes.



HOLD	DAG	TID	STED	INSTRUKTØRER	TELEFON	PRIS
MorFarBarn	Lørdag	10.00-11.15	Asgårdshallen	Johnna, Lillian, Jørgen & Elna	Tlf.60655021 Tlf.24846323	590,00
Sang-lege og bevægelse til styrkelse af motorikken og udfordrende redskabsbaner.						
Mini-mix 4-5 år Drenge & piger	Tirsdag	16.45-17.45	Asgårdshallen	Rikke, Lillian, Julie H. Nadja, Nanna, Liv, Sara	Tlf.28185905 Tlf.24846323	390,00
Basis gymnastik samt opstart af spring på redskaber på egen hånd. Der er også plads til lege.						
Krudtugler, Piger 5 år – 0. kl.	Onsdag	16.30-17.45	Asgårdshallen	Lillian, (Caroline, Julie G.) & Sofie	Tlf.24846323	480,00
Små rytmeøvelser & lege efterfulgt af redskabsbaner.						
Drenge 0. – 3. kl.	Torsdag	16.30-18.00	Asgårdshallen	Emmeline, Anders & Magnus	Tlf.26815856	590,00
Har du lyst til at lave vejrmøller, flikflak, salto og meget mere sammen med jævnaldrene, så kom og vær med.						
Humørbomber Piger 1.-3. kl.	Onsdag	17.45-19.00	Gymnastik- huset	Josefine, Line, Randi & Bolette	Tlf.20617221	590,00
Vi øver små rytmeserier og prøver kræfter med mange forskellige redskaber og spring på Team Track						
FamilieCross Forældre m/børn fra 6 år	Søndag	11.30-12.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	600,00
For familier med børn fra 6-12 år. Både store & små udfordres. Blanding af styrke og cardiotræning sammensat forskelligt fra uge til uge. (Opstart 13. august)						
CrossGym for børn 6-12 år	Søndag	11.30-12.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	400,00
Sikkert og kompetent udfordres børn til at arbejde med egen krop og div. redskaber. Sjov, effektiv og anderledes måde- i samarbejde med FamilieCross (Opstart 13. august)						
Springtøserne 4.-7. kl.	Onsdag	17.45-19.15	Asgårdshallen	Katja, Emma, Nicoline &	Tlf.60845002	590,00
Er du en pige med mod på spændende spring, dans og sjov med en masse andre dejlige tøser, så er dette noget for dig. Kom glad.						
Springdrenge 4. – 8. kl.	Onsdag	18.45-20.15	Gymnastik- huset	Marianne, Sebastian & Asger	Tlf.30445144	590,00
For dig med masser af gå på mod til at lære og udvikle nye spring. Øvet eller ej – alle er velkomne.						
De skæve springere Mix 15+	Onsdag	20.00-21.30	Gymnastik- huset	Marianne, Charlotte & Sebastian	Tlf.30445144	590,00
Rytme og spring for dig der elsker gymnastik. Giv den gas så lover vi til gengæld en spændende træning. Der må påregnes køb af opvisningsdragt (samme som sidste sæson)						
Parkour	Fredag	18.00-20.00	Asgårdshallen	Emil	Tlf.50445026	550,00
Mød op og bliv udfordret i at finde den hurtigste vej over forskellige forhindringer.						

HOLD	DAG	TID	STED	INSTRUKTØRER	TELEFON	PRIS
Damer u/opvis.	Mandag	18.30-19.45	Benløse Gården	Anne	Tlf.41179270	500,00
Rytmegymnastik med fokus på bevægelse af hele kroppen.						
Damer	Mandag	19.45-21.15	Benløse Gården	Karin	Tlf.26136372	550,00
Lækre serier med & uden håndredskaber til funky og svingende rytmer. Og naturligvis en god allround træning.						
Senior-Motion	Onsdag	10.00-11.00	Benløse Gården	Johnna	Tlf.60655021	350,00
Få rørt musklerne så din krop bliver stærkere. Danser små danse, bruge bolde, boccia og andre lege.						
Zumba©	Onsdag	19.15-20.15	Asgårdshallen	Tina	Tlf.22341611	660,00 Incl. licens
Bevægelser til skønne latinamerikanske rytmer. Pulsen kommer op, og vi danser med hele kroppen. Plads til alle.						
CrossGym©	Tirsdag	19.00-20.00	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	450,00
CrossGym©	Tirsdag	20.15-21.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	450,00
CrossGym©	Torsdag	18.15-19.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	450,00
CrossGym©	Torsdag	19.30-20.30	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	450,00
CrossGym©	Søndag	10.15-11.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf.29441656	450,00
Kom i dit livs form med CrossGym©. Det er enkelt, rå og behårdt – men alle kan være med. (Opstart 13. august)						
Callanetic (effekt) & Pilates	Tirsdag	17.45-19.00	Asgårdshallen	Johnna	Tlf.60655021	500,00
Muskeltræning, der udføres langsomt, kontrolleret uden ydre belastning.						
Yoga	Mandag	9.00-10.15	Benløse Gården	Tina	Tlf.22341611	700,00
Yoga	Torsdag	18.45-20.00	Benløse Gården	Tina	Tlf.22341611	700,00
Kom med i dette skønne åndehul fra hverdagens stress og jag.						

Tilmelding og betaling sker online på <http://benloeseifgymnastik.klub-modul.dk>

Holdene starter **4. sept.**, hvis ikke andet er anført. Se yderligere holdbeskrivelse på hjemmesiden.

Bemærk, der er nye lokationer, holdsammensætninger og aldersgrupper på nogle af holdene i år.

Ved evt. spørgsmål kan holdene kontaktes på det angivne tlf nr., eller afd. formand Elna Sørensen på tlf. 57611185

Kontingent gælder fra sept. til marts måned, hvis ikke andet er anført. Ret til ændringer forbeholdes.



Benløse Idrætsforening GYMNASTIK – Sæson 2017/2018

