



Benløse Idrætsforening

GYMNASTIK – Sæson 2023/2024



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

Holdene starter **1. sept.**, hvis ikke andet er anført. Krolf & Stavgang er allerede startet op. Se yderligere holdbeskrivelse på hjemmesiden.

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. Ud over pris for holdet kan der komme udgifter til tøj til gymnastikopvisningen. **Gymnastikopvisningen er lørdag den 16. marts 2024.**



HOLD	DAG	TID	STED	INSTRUKTØR	TELEFON	PRIS
MorFarBarn 1-2 år	Lørdag	10.00-11.00	Asgårdshallen	Josefine & Lillian	Tlf. 20617221 Tlf. 24846323	500,00
Sang-lege og bevægelse til styrkelse af motorikken og udfordrende redskabsbaner.						
MorFarBarn 3 år	Lørdag	11.00-12.00	Asgårdshallen	Josefine & Lillian	Tlf. 20617221 Tlf. 24846323	500,00
Sang og motorik-lege og så skal vi lære det at følge en redskabsbane på en sjov og læringsrig måde.						
Mini-mix 4-5 år Drenge & piger	Onsdag	16.30-17.30	Asgårdshallen	Josefine, Line, Isabella, Nanna, Freja, Laura & Silje	Tlf. 20617221	420,00
Basis gymnastik samt opstart af spring på redskaber på egen hånd uden forældre. Der er også plads til lege.						
Krudtugler, Piger 5 år – 1. kl.	Tirsdag	16.45-18.00	Asgårdshallen	Julie, Mathilde, Cecilie, Nanna & Laura	Tlf. 60223891 Tlf. 51931710 Tlf. 50413435	515,00
Små rytmeøvelser & lege efterfulgt af redskabsbaner.						
Jump4fun Drenge 0. – 4. kl.	Onsdag	17.30-19.00	Asgårdshallen	Jesper, Cecilie & Silje	Tlf. 21224811	630,00
Nybegynder eller ej så er Jump4fun holdet for dig. Arbejder på at forbedre den enkeltes færdigheder dog hele tiden med sjov og ”ballade” i fokus. Springer på bane (airtrack) og i trampoliner. Jump4fun – fællesskab og udvikling.						
Spring/Rytme Piger 2.-3. kl	Torsdag	16.30-18.00	Asgårdshallen	Magnus, Philip, Katrine, Mette & Isabella	Tlf. 53707482 Tlf. 21277674	630,00
Vi skal lære en masse springgymnastik og rytmeserier. Vi tager udgangspunkt i gymnasterne på holdet, men vi skal bl.a. lave vejr møller, stå på hænder, springe i trampolin og lave forskellige serier.						
Spring/Rytme Mix 4.-6. kl.	Onsdag	17.30-19.00	Gymnastikhuset	Diana, Karen, Phillip, Mette & Liv	Tlf. 51905943	630,00
Er du pige/dreng med mod på spændende spring, dans og sjov med en masse andre dejlige tøser/drenge, så er dette noget for dig. Kom glad.						
Junior-mix 7-9 kl	Onsdag	18.45-20.15	Gymnastikhuset	Katja, Line & Bolette	Tlf. 60845002	630,00
For drenge & piger på alle niveauer der vil lave fed gymnastik. Opvarmning, styrke, spring og serier. Deltager i flere opvisning til foråret. Glæder os til en masse unge, der er klar til at have det sjovt og give den max gas.						
De skæve springere Mix16+	Onsdag	20.15-21.45	Gymnastikhuset	Marianne, Charlotte, Mickel, Sebastian & Jacob	Tlf. 30445144	630,00
Rytme og spring for dig der elsker gymnastik. Gi’ den gas så lover vi til gengæld en spændende træning. Der må påregnes køb af opvisningsdragt.						
Rytmeboksen	Tirsdag	19.30-21.00	Asgårdshallen	Linda & Mikala	Tlf. 24818856 Tlf. 24231631	640,00
Et hold for kvinder, der har lyst til motion og bevægelse til god musik. Opvarmning, styrketræning efterfuldt af rytmiske serier. Eksperimentere med forskellige håndredskaber, smidighedsøvelser og rytmiske bevægelser. Deltager i lokalopvisningen						
Step	Mandag	17.15-18.15	Gymnastiksalen	Susanne	Tlf. 29441656	480,00
Step	Onsdag	18.30-19.30	Gymnastiksalen	Susanne	Tlf. 29441656	480,00
Her skal ingen være skræmt. Simpelt step til glad musik, hvor vi får sved på panden. Vi opbygger stille og rolig en stepserie. Husk vand.						
CrossGym© OUTDOOR	Tirsdag	17.00-18.00	Asgårdshallen	Susanne	Tlf. 29441656	500,00
CrossGym©	Tirsdag	18.15-19.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf. 29441656	500,00
CrossGym©	Torsdag	18.15-19.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf. 29441656	500,00
CrossGym© OUTDOOR	Søndag	9.00-10.00	Asgårdshallen	Susanne	Tlf. 29441656	500,00
CrossGym©	Søndag	10.15-11.15	Asgårdshallen	Susanne	Tlf. 29441656	500,00
Kom i dit livs form med CrossGym©. Det er enkelt, råt og benhårdt – men alle kan være med.						
ManPower	Torsdag	19.30-20.30	Asgårdshallen	Susanne	Tlf. 29441656	500,00
CrossGym KUN for mænd. Op af sofaen og gøre noget godt for dig selv og din krop? Eller træne sammen med andre og blive udfordret på styrke og udholdenhed? Plads til alle uanset størrelse, alder og fysisk form.						
Øvelser med egen vægt og forskellige redskaber. Træning tilpasses, så alle kan være med.						
Pilates	Tirsdag	17.15-18.30	Gymnastiksalen	Leyla	Tlf. 29701429	530,00
Muskelt træning, der udføres langsomt, kontrolleret uden ydre belastning.						
Yoga	Tirsdag	18.45-20.00	Gymnastiksalen	Leyla	Tlf. 29701429	530,00
Hatha-vinyasa yoga, hvor du bevæger dig igennem kroppen i stående, siddende og liggende stillinger. Der vil være fokus på åndedræt og bevægelse i overgangen imellem stillingerne.						
Stolegymnastik	Mandag	16.00-17.00	Gymnastiksalen	Afventer instr. Se hjemmesiden	Tlf. 20617085	350,00
Stolegymnastik er slet ikke kedeligt. Vi træner for at styrke muskler, bevægelighed og balance, og håber det giver bedre funktionsevne og velvære. Vi træner med og uden redskaber til god musik.						
Bevæg dig for livet Gymnastik M/K	Onsdag	11.15-12.15	Gymnastiksalen	Anne	Tlf. 41179270	350,00
Hensyntagende gymnastik. Der tages afsæt i den traditionelle gymnastikform skarpslebte til gymnastens behov, krav og hvad der lige er godt for de kropslige og kognitive udfoldelser. Fokus på: En stærk krop og hjerne, kondition og puls, balance og øget velvære, sjovt og givende træningsfællesskab med plads til samvær, hygge og snak.						
Formiddagsmotionisterne	Tirsdag	10.00-11.00	Benløsehallen	Jørgen & Inge Lise	Tlf. 30826912 Tlf. 30913732	280,00
Mulighed for at prøve bl.a. volleyball, badminton, curling, bowls, pickel ball mm.						
Krolf	Tirsdag	14.00-16.00	Samlingssalen	Elna, Kim & Inge Lise	Tlf. 30913732	*)
Krolf er en mellemting mellem Golf og Krocket. Vi får masser af frisk luft, et godt grin og socialt samvær.						
Stavgang	Torsdag	10.00-11.15	Benløsehallen	John & Else Marie	Tlf. 20286975	*)
Få muskler og led i god form. Vi tilpasser tempoet efter deltagerne. Man kan også deltage uden stave.						

I kan finde os på FaceBook via <http://www.facebook.com/BenloeselfGymnastik/>
eller på Instagram via http://www.instagram.com/benloese_idraets_forening/
Giv os et ”Synes godt om”, så kan ifølge med i, hvad der sker i foreningen i løbet af året og meget mere
*) Se pris & sæson for Krolf & Stavgang på hjemmesiden under info.

