|  |
| --- |
| **Benløse Idrætsforening**  **GYMNASTIK – Sæson 2024/2025** |



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

Holdene starter **1.sept**., hvis ikke andet er anført. Krolf er allerede startet op. Se yderligere

holdbeskrivelse på hjemmesiden.

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

på tlf.21854302

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 22. marts 2025.**



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOLD** | **DAG** | **TID** | **STED** | **INSTRUKTØRER** | **TELEFON** | **PRIS** |
| **MorFarBarn**  **1-2 år** | **Lørdag** | **10.00-11.00** | **Asgårdshallen** | **Marianne & Charlotte** | **Tlf.30445144 Tlf.21854302** | **500,00** |
| Sang-lege og bevægelse til styrkelse af motorikken og udfordrende redskabsbaner. | | | | | | |
| **MorFarBarn**  **3 år** | **Lørdag** | **11.00-12.00** | **Asgårdshallen** | **Marianne & Charlotte** | **Tlf.30445144 Tlf.21854302** | **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** | **16.15-17.15** | **Asgårdshallen** | **Isabella, Freja H., Silje, Freja R. & Agnes** | **Tlf.42173256** | **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, Rikke L., Malou & Celine** | **Tlf.60223891**  **Tlf.51931710**  **Tlf.50413435** | **515,00** |
| Små rytmeøvelser & lege efterfulgt af redskabsbaner. | | | | | | |
| **Springdrengene**  **0.-4. kl** | **Onsdag** | **17.15-18.45** | **Asgårdshallen** | **Cecilie, Nicolai & Silje** | **Tlf.50413435** | **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** | **Rikke P., Magnus, Isabella & Sofie** | **Tlf.28185905**  **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 vejrmøller, stå på hænder, springe i trampolin og lave forskellige serier. | | | | | | |
| **Spring/Rytme**  **Mix 4.-6. kl.** | **Onsdag** | **17.30-19.00** | **Gymnastik-huset** | **Diana, Karen, Phillip, Mette & Magnus** | **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** | **Gymnastik-huset** | **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** | **Gymnastik-huset** | **Mickel, Phillip & Augusta** | **Tlf.41689041** | **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. | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOLD** | **DAG** | **TID** | **STED** | **INSTRUKTØRER** | **TELEFON** | **PRIS** |
| **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** | **Gymnastik-salen** | **Susanne** | **Tlf.29441656** | **480,00** |
| **Step** | **Onsdag** | **17.15-18.15** | **Gymnastik-salen** | **Susanne** | **Tlf.29441656** | **480,00** |
| **Step** | **Onsdag** | **18.30-19.30** | **Gymnastik-salen** | **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**. (Opstart uge 33)** | | | | | | |
| **Zumba** | **Onsdag** | **18.45-19.45** | **Asgårdshallen** | **Amalie** | **Tlf.25462006** | **425,00** |
| Rum for god motion, plads til at fjolle, ligge dagens strabadser bag sig og få en humørbooster. Uanset om du er nybegynder eller har danset i årevis, så er der plads til dig på gulvet. | | | | | | |
| **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©** | **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. **(Opstart uge 33)** | | | | | | |
| **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. **(Opstart uge 30)** | | | | | | |
| **Pilates** | **Tirsdag** | **17.15-18.30** | **Gymnastik-salen** | **Leyla** | **Tlf.29701429** | **530,00** |
| Muskeltræning, der udføres langsomt, kontrolleret uden ydre belastning**.** | | | | | | |
| **Yoga** | **Tirsdag** | **18.45-20.00** | **Gymnastik-salen** | **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** | **Gymanastik-salen** | **Anni** | **Tlf.22407376** | **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** | **Gymnastik-salen** | **Anne** | **Tlf.41179270** | **350,00** |
| Hensyntagende gymnastik. Der tages afsæt i den traditionelle gymnastikform skarpslebet 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. | | | | | | |
| **Formiddags-motionisterne** | **Tirsdag** | **10.00-11.30** | **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** | **13.00-16.00** | **Samlingssalen** | **Elna, Kim & Inge Lise** | **Tlf.30913732** | **\*)** |
| Krolf er en mellemting mellem Golf og Kroket. Vi får masser af frisk luft, et godt grin og socialt samvær. | | | | | | |

I kan finde os på FaceBook via [http://www.facebook.com/BenloeseIfGymnastik/](http://benloeseifgymnastik.klub-modul.dk)

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 på hjemmesiden **under info**.