

KOM OG VÆR MED I FÆLLESSKABET

SÆSONOVERSIGT

Mandag d. 12/9-16	Gymnastik begynder
Tirsdag d. 13/9-16	Familieidræt og Senormotion begynder
Uge 42	Efterårsferie
Uge 50	Juleafslutning
Uge 2	Holdene begynder igen efter nytår
Uge 7	Vinterferie
Søndag d. 5/3-17	Opvisning kl. 14.00

BESTYRELSEN

Formand:	Birgit Damkjær Højlund	20184453
Kasserer:	Birte Rydholt	22866969
Sekretær:	Britt Erni Feldborg	22424496
Medlem:	Karina Hjort	20890538
Medlem:	Iben Löschte Christensen	26943618



2 NYE HOLD I ÅR!
MOTION FOR SENIORER TIRSDAG
STYRKETRÆNING FOR ALLE MANDAG
BEGGE HOLD ER FOR BÅDE MÆND
OG KVINDER

Haunstrup Gymnastikforening

Sæson 2016-2017

Opstart mandag d. 12. september

SÆSONPROGRAM

Hold	Dag/Tid	Leder	Beskrivelse	Pris
Puslinge 3 år-0. klasse	Mandag 16.30-17.30	Mille Fjord Hanna Kibsgaard	Hygge, leg og gymnastik til musik for piger og drenge fra 3 år og op til 0. klasse	300 kr
Turbo-unger 0.klasse og opefter	Mandag 17.30-18.30	Julie Højlund Nanna Højlund	For både drenge og piger der er vilde med at lege med gymnastikredskaber og spil. Mulighed for dans hvis der er interesse for det	300 kr
Styrketræning for mænd og kvinder	Mandag 18.30-19.30	Iben Christensen	Styrketræning på hold M/K er for alle, der er interesserede i en time, som er tilrettelagt så man får trænet alle de store muskelgrupper og får det maximale ud af sin træning. Teknikken forklares grundigt og man justerer selv vægten, derfor kan alle være med. Styrketræning kan hjælpe med at opretholde funktionsevnen samt tone og styrke kroppen generelt.	350 kr
Kom i form	Mandag 19.30-20.30	Maja Clemmensen	Få pulsen op mens du har det sjovt med stepbænke, bolde, vægte og andre redskaber.	350 kr
Familieidræt	Tirsdag 16.45-17.30	Ingen træner	Sjov, hygge og leg for små børn og deres familie med diverse gymnastikredskaber.	100 kr
Seniormotion for mænd og kvinder	Tirsdag 17.30-18.30	Iben Christensen	Seniormotion er bevægelsestræning for både kvinder og mænd. Træningen er sammensat af forskellige øvelser med fokus på at forbedre balance, smidighed og styrke i hele kroppen. Hver træningstime afsluttes med ca. 10 min. afspænding. Alle har mulighed for og er velkomne til at deltage.	350 kr

Vedrørende betaling:

Kontingentet betales senest tirsdag d. 27.09.2016 via bankoverførsel til kontonr. 9600 6060 210 797. Husk at notere navn og hold på overførslen. Der udleveres en seddel til udfyldelse med navn, personnummer samt det hold man går på. Sedlen afleveres til træneren. Hvis samme person går på 2 forskellige hold gives der kr. 50 i rabat på den samlede pris.

Praktiske oplysninger:

Der skal være min. 5 deltagere før et hold kan oprettes. Omklædning for børneholdene foregår i klubhusets omklædningsrum – indgang ved klubhuset. Vi opfordrer forældrene til at sørge for at børnene er ved klubhuset max. 10 min før mødetid, da lederne gerne vil have ro til deres hold. Du har mulighed for nedsættelse af kontingent hvis du hjælper med servering i MCH – kr. 100 pr. servering. Kontakt: Karinahjort@me.com