

HAVERSLEV IF

GYMNASTIK

2018-2019




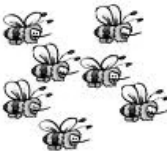





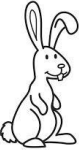

STARTER I UGE 38



Velkommen til en ny sæson med glad gymnastik, motion og hyggeligt samvær 😊

GYMNASTIK I HAVERSLEV

<p>Mandag d. 17/9 kl. 18.05-19.30 i ny HCI-hal</p> 	<p>Tigerne: fra 5. klasse og op</p> <p>Ledere: Kasper Ø, Edi, Søren K, Robert, Simon, Ellen & Laura</p> <p>Har du lyst til fart, sjov, musik og spring, så er du meget velkommen på det blandede springhold. Vi skal lave gymnastik og spring til musik, øve os på måtter, redskaber, airtrack, springgrav og stortrampolin.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 500,- kr.</p>
<p>Tirsdag d. 18/9 kl. 17.45-18.30 i gym-sal</p> 	<p>De dansende papegøjer: fra 8 år og opefter</p> <p>Leder: Louise Engbjerg</p> <p>Har du lyst til at lære at danse og bevæge dig til pop, latin og tidens hits, er dette holdet for dig. Her vil du få brugt hele kroppen, få sved på panden og smil på læben. - skal man også gå på De stikkende bier, kommer man blot i hallen, når dette hold er slut</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 375,- kr.</p>
<p>Tirsdag d. 18/9 kl. 18.30-19.30 i gym-sal</p> 	<p>Cross Dance</p> <p>Ledere: Louise Hagh og Louise Engbjerg</p> <p>Kom og oplev en time med forskellige moduler, hvor hele kroppen vil blive trænet igennem. Du vil med garanti få sved på panden, smil på læben og opleve masser af energi og overskud – blandet med god musik og forskellige danselementer.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 600,- kr.</p>
<p>Tirsdag d. 18/9 kl. 18.15-19.30 i HCI-hallen</p> 	<p>De stikkende bier: 2., 3. & 4. klasse</p> <p>Ledere: Søren, Palle, Mathias, Tina, Robert, Marie & HCI-elever</p> <p>Dette er et tilbud til friske drenge og piger i 2., 3. og 4. klasse. Vi skal øve os på en masse spring og gymnastiske øvelser. Vi har hallen på HCI med mange gode og bløde redskaber, airtrack og springgrav.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 450,- kr.</p>
<p>Tirsdag d. 18/9 kl. 19.45-21.00 i gym-sal</p> 	<p>CrossGym</p> <p>Leder: Fælles ledelse, som aftales med sæsonstart</p> <p>Er et koncept med høj intensitet og for både mænd og kvinder. Træningen vil være en blanding af kamplege, konkurrenceelementer og styrketræning, hvor både kredsløb og muskulatur bliver udfordret.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 625,- kr.</p>

<p>Onsdag d. 19/9 kl. 18.15-19.30 i HCI-hallen</p> 	<p>De friske pingviner: 0. & 1. klasse</p> <p>Ledere: Simon, Anders, Heidi, Brian og hjælpere</p> <p>Dette er et tilbud til friske drenge og piger i 0. og 1. klasse. Vi skal hoppe, sjippe og springe – lege og grine – øve os og blive dygtigere. Vi har hallen på HCI med mange gode og bløde redskaber, airtrack og springgrav.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 450,- kr.</p>
<p>Fredag d. 21/9 kl. 15.30-16.15 i HCI-hallen</p> 	<p>De frække abekatte: 3 år</p> <p>Ledere: Britta, Merete og hjælpere</p> <p>Går du i børnehave og har du lyst til at balancere, spille bold, prøve legeredskaberne i den store kasse, tumle med de bløde redskaber eller løbe og hoppe i den store hal, så kom til dette hold. Timerne vil indeholde en del motorisk træning.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>OBS: Ny deling i forhold til alder (vi håber at der er gymnaster nok til to hold)</p> </div> <p>Kontingent for hele sæsonen: 400,- kr.</p>
<p>Fredag d. 21/9 kl. 16.15-17.00 i HCI-hallen</p> 	<p>De vilde kaniner: 4-5 år</p> <p>Ledere: Heidi, Bettina, Helle, Ayoe og hjælpere</p> <p>Er du 4-5 år og har du lyst til at balancere, spille bold, prøve legeredskaberne i den store kasse, tumle med de bløde redskaber eller løbe og hoppe i den store hal, så kom til dette hold. Timerne vil indeholde en del motorisk træning.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 400,- kr.</p>
<p>Søndag d. 23/9 kl. 10.00-11.00 i HCI-hallen</p> 	<p>De små kænguruer: børn fra gå-alderen og opefter - og ikke mindst deres forældre/bedsteforældre</p> <p>Ledere: Camilla & Mette</p> <p>Har du lyst til at være aktiv sammen med dit yngre barn, er dette et tilbud til dig. Vi vil lege, hoppe, springe, tumle, synge og ha´ det sjovt. Holdet har højt aktivitetsniveau og tilpasses holdets deltagere.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 400,- kr. pr barn</p>

**Hold også øje med vores gruppe på Facebook:
Haverslev IF gymnastik
- bliv meget gerne medlem 😊
Her kommer mange vigtige
oplysninger i løbet af sæsonen**

Gratis prøvetime på alle hold

Vigtige datoer:

Efterårsferie i uge 42

Juleferie fra midt i uge 51 til midt i uge 1

Vinterferie i uge 8

Der tages forbehold for **aflysninger** ved andre arrangementer, som skal afholdes i lokalerne.

Der orienteres om dette på holdene og via Facebook -gruppen.

Da HCI i løbet af sæsonen igen skal til at bygge, kan det være, at vi skal lave lidt ændringer af lokaler.

Forventede opvisninger:

Opvisning i Sortebakkehallen den 3. marts 2019

(bier, pingviner, tigere)

Opvisning i Haverslev Hallen den 8. marts 2019 (alle hold)



Det er meget vigtigt at bakke op om disse opvisninger
- så sæt allerede nu kryds i kalenderen!



Yderligere oplysninger fås hos:

Marie Nordskov Nielsen	22 83 40 72
Louise Hagh	61 69 68 58
Heidi Jensen	23 33 92 68
Tina Dahl	30 66 90 28



Vi ses til gymnastik i Haverslev IF

Husk tilmelding og betaling via:

www.holdsport.dk

Mere info kommer