

HAVERSLEV IF

GYMNASTIK

2019-2020

*I Haverslev IF har vi
det sjove sammen...*








STARTER I UGE 38

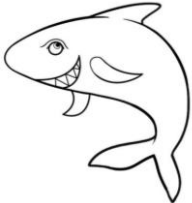





**Velkommen til en ny sæson med glad
gymnastik, motion og hyggeligt samvær ☺**

GYMNASTIK I HAVERSLEV

| | |
|---|---|
| <p>Mandag d. 16/9 kl. 18.15-20.00 i ny HCI-hal</p>  | <p>Tigerne: fra 5. klasse og op</p> <p>Ledere: Kasper Ø, Edi, Søren K, Brian, 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: 550,- kr + gebyr = 558,- kr.</p> |
| <p>Tirsdag d. 17/9 kl. 17.30-18.15 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.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 375,- kr. + gebyr = 383,- kr.</p> |
| <p>Tirsdag d. 17/9 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. + gebyr = 608,- kr.</p> |
| <p>Tirsdag d. 17/9 kl. 18.15-19.30 i HCI-hallen</p>  | <p>De springende gazeller: 3. & 4. klasse</p> <p>Ledere: Søren, Palle, Mathias, Tina, Karoline, Marie & HCI-elever</p> <p>Dette er et tilbud til friske drenge og piger i 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. + gebyr = 458,- kr.</p> |
| <p>Tirsdag d. 17/9 kl. 19.45-21.00 i gym-sal</p>  | <p>Puls & Styrke</p> <p>Leder: Louise Hagh</p> <p>Er et koncept med høj intensitet og for både mænd og kvinder. Træningen vil være en blanding af kampele, konkurrenceelementer og styrketræning, hvor både kredsløb og muskulatur bliver udfordret.</p> <p>Kontingent for hele sæsonen: 625,- kr. + gebyr = 633,- kr.</p> |

OBS ny aldersopdeling pga små årgange

| | |
|--|--|
| <p>Onsdag d. 18/9 kl. 18.15-19.30 i HCI-hallen</p>  | <p>De modige hajer: 0., 1. & 2. klasse</p> <p>Ledere: Simon, Anders, Heidi, Bettina, Karoline, Brian og HCI-elever</p> <p>OBS ny aldersopdeling pga små årgange</p> <p>Dette er et tilbud til friske drenge og piger i 0., 1. og 2. 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. + gebyr = 458,- kr.</p> |
| <p>Fredag d. 20/9 kl. 15.30-16.15 i HCI-hallen</p>  | <p>De frække abekatte: 3 år</p> <p>Ledere: Sofia, Klara, Camilla og Ayoe</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> <p>Kontingent for hele sæsonen: 400,- kr. + gebyr = 408,- kr.</p> |
| <p>Fredag d. 20/9 kl. 16.15-17.00 i HCI-hallen</p>  | <p>De vilde kaniner: 4-5 år</p> <p>Ledere: Heidi, Lise, Britta/Lars, Kathrine, Mille, Laura og Noah</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. + gebyr = 408,- kr.</p> |
| <p>Søndag d. 22/9 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: Cecilie og Linnea</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 + gebyr = 408,- kr.</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 uge 51 til uge 2
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.

Forventede opvisninger:

Opvisning i Sortebakkehallen den 8. marts 2020

(gazeller, hajer, tigere)

Opvisning i Haverslev Hallen den 13. marts 2020 (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