**Børnehold opstart i uge 36**

Pris 275 kr. inkl. T-shirt

(OBS, I uge 38 er der ingen gymnastik, da salen bliver brugt til lejrskole)



**Voksenhold opstart i uge 40**

Pris 275 kr.

Betales inden d. 15. november 2017

(D. 16. november trækkes der lod blandt indbetalte kontingenter om 1 stk. kagemand/kone. Vinderen får direkte besked.)

**Forældre/voksen – barn (1-3 år)**

Den bedste dag i ugen er gymnastik dag!!

Der skal laves vilde lege, grines rigtig meget, hygge os og vær sammen, vi skal synge lidt og lege i redskaber.

Der forventes at både børn og voksne er klædt i tøj I kan bevæge jer i og at alle deltager i aktiviteterne.

Vi skal have sved på panden, så vi kan sove godt om natten.

**Onsdage kl. 17 – 18**

**Opstart d. 6. september**



Ved Cecilia og Christina

**Tumle-bumle (4 år – 1. kl.)**

Vi tumler, leger og bruger vores krop det bedste vi har lært.

Med redskaber bygger vi baner, så hele kroppen bliver brugt, det kilder i maven og vi bliver godt trætte.

Er du 3 år og måske klar til gymnastik uden mor/far, så er du meget velkommen.

**Torsdage kl. 17 – 18**

**Opstart d. 7. september**

Ved Angelika, Rikke, Simon og Fenja

**Jump in (1. kl. og opefter)**

Har du lyst til at bruge kroppen aktivt, blive mere smidig og øve dine spring, så er dette hold lige noget for dig.

Vi skal lave rytmiske serie, bruge håndredskaber, slå kolbøtter, stå på hænder, lave vejrmøller, styrketræne og lave spring på trampolin og airtrack.

Timen vil blive delt op og det fortæller vi mere om til første træning.

**Tirsdage kl. 17.30 – 19**

**Opstart d. 5 september**

Ved Dorith, Helle, Ioana, Camilla og Simon

**Gymnastik for friske kvinder**

Motions gymnastik for alle aldre. Opvarmning, god grundgymnastik, små serie, pilatesbolde, lidt konditionstræning og til sidst udstrækning/afslapning.

Kom frisk – og gå hjem med et smil på læben og lidt sved på panden

Vel mødt

**Mandage kl. 18.30 – 19.45**

**Opstart d. 2.** **oktober**

Ved Hanne Krenzen

**Supermænd**

Svenstrup og omegns Supermænd kaldes til gymnastik og hygge. Vi er jo mange der har godt af at få løsnet de stive lemmer – da vi nok ikke er 15 år længere.

Kom og vær med – det skal nok blive sjovt ellers gør vi det sjovt

**Torsdage kl. 19 – 20.30**

**Opstart d. 5. oktober**

Ved Finn Lehmann

Gymnastikudvalget:

Dorith Sprenger tlf. 20966505

Angelika Jensen tlf. 60177743

Bo Callesen tlf. 26143394

Heidi Rask Jensen tlf. 27598667