



Sæsonstart: Alle hold starter uge 37, 2019

Al træning foregår i gymnastiksalen på Heldagsskolen i Skellerup, Pårupvej 25 B, 5540 Ullerslev

Husk og spørge din træner om træning i ferieugerne og hvornår sæsonen slutter for DIT hold.

Kontingent:

Børnehold:

450,- pr. hold, ved deltagelse af 2 hold,

er prisen 650,-

søskenderabat, halv pris pr. barn

Voksenhold:

550,- ved deltagelse af flere hold

er prisen 750,- for begge hold

Kontingentet indbetales via gymnastikforeningens konto.

Reg: 1551 (Danske Bank) Konto: 9550404556. **VIGTIGT:** Oplys holdnr. og navn, ved indbetalingen.

Find os på Facebook og meld dig ind i vores gruppe: Skellerup Gymnasterne



Bestyrelsen	Tlf.nr.	E-mail
Formand: Heidi Rønnemose	42 68 08 09	heidigym@yahoo.dk
Næstformand: Kim Bastrup	93 20 90 48	kim@bphoto.dk
Kasserer: Birgitte Florczak	40 17 36 63	gitteflo@hotmail.com
Udvalgsmedlem: Sara Christiansen	31 77 03 90	sollerthorsen@gmail.com
Udvalgsmedlem: Michelle Persson	61 79 24 28	michelle_persson@hotmail.com
Udvalgsmedlem: Helle Wollesen	26 71 15 36	Hellewollesen84@gmail.com

Forældre/barn 1-4 år – Hold nr. 20191

Træner – Stina Lindholm

20 15 32 17

Træner – Dorthe Persson

61 66 36 79

Mandag kl. 16.45 – 17.45

Her er holdet for de helt små og deres forældre. Vi leger lege, leger på redskaber, synger, danser og har det sjovt. I vil blive udfordret motorisk og lære en masse inde for gymnastikkens verden. Så tag dit barn/børn med til en rigtig hyggelig time, hvor der er mulighed for bevægelse, samt god kontakt og nærvær med dit barn

Kom i Form M/K fra 15 år - Hold nr. 20192

Træner - Tove Bøgely

40 36 52 60

Mandag kl. 18.15 – 19.45

Kom i form og få en sund/flot holdning, stærk ryg, flad mave og faste baller. Vi plejer kroppens muskler og led og får alle muskelgrupper rørt. Vi arbejder med effektiv fedtforbrænding, i starten stille og roligt, men efterhånden som vi bliver stærkere øger vi tempo og intensitet.

Spring/rytme fra 5 år og op - Hold nr. 20193

Træner – Michelle Pedersen

23 96 22 94

Træner – Heidi Rønnemose

42 68 08 09

Tirsdag kl. 16.45 – 18.00

Kom og lær alle de grundlæggende ting inden for springgymnastik, lige fra kolbøtter, vejrmøller, håndstandrulle til flik-flak og salto med mere. Holdet er både for piger og drenge og vil være en blanding af spring og rytme.

Fitnessdance – Hold nr. 20194

Træner - Dorthe Persson

61 66 36 79

Tirsdag kl. 18.15 – 19.45

Er du til gode rytmer og pulsen op, så kom og vær med til dance fitness. Dance fitness er en blanding af forskellige danse former, bla. Zumba, aerobic, latin og meget andet.

Vi danser os glade og i form til al mulig musik med fede rytmer.

Kom i Form M/K fra 15 år - Hold nr. 20192

Træner - Tove Bøgely

40 36 52 60

Onsdag kl. 18.00 – 19.00

Kom i form og få en sund/flot holdning, stærk ryg, flad mave og faste baller. Vi plejer kroppens muskler og led og får alle muskelgrupper rørt. Vi arbejder med effektiv fedtforbrænding, i starten stille og roligt, men efterhånden som vi bliver stærkere øger vi tempo og intensitet.

Kontakt gerne trænerne for mere information eller evt. spørgsmål. Vi ser glædeligt frem til en ny sæson!

Vi Ses