

Vrensted Idrætsforening præsenterer

GYMNASTIKSÆSON 2016/17

I uge 38 starter gymnastikken op igen
- da vi bygger om i Vrensted træner vi i år i
gymnastiksalen på Løkken Skole

MANDAG			
16.30-17.15	Forældre/barn gymnastik, 1-4 år	Søren og Helene (4093 2666)	Kr. 450
ONSDAG			
9.15-10.15	Bevæg dig - bevar dig, seniorhold	Annemarie Schierup (2441 0425)	Kr. 350
15.45-16.45	Krudtuglerne, 3-6 år	Josefine, Caroline, Marius og Mads (4088 9168)	Kr. 400
17.00-18.00	Cool Kids, 0. - 4. klasse	Josefine og Mads (4088 9168)	Kr. 400
19.00-20.15	CrossGym - voksenhold M/K	Celine, Søren og Malene (2393 7045)	Kr. 500

Tilmelding foregår på holdene,
- så du skal bare møde op.

Du kan se en nærmere beskrivelse af holdene på
bagsiden og www.vrensted.info



Holdbeskrivelser:

Forældre- barn

Børn fra 0 til 3-4 år går til gymnastik sammen med forældre eller bedsteforældre. Den grundlæggende træning af de små børn er essentiel for børnenes udvikling, så vi starter mens de er små.

Krudtugler

Her finder vi børnene fra 3-6 år. Altså de ivrige børn i børnehaven. Her arbejdes med motorisk træning, hvor der skal kravles, rulles og hoppes højt.

Cool kids

På dette hold findes de friske skolebørn – holdet er fra 0. kl – 4. kl. Vi bygger videre på børnenes færdigheder, og afprøver forskellige spring på måde airtrack og trampolin

Bevæg dig – bevar dig

Holdet træner om formiddagen, og er for den aktive senior, som har lyst til at bevæge kroppen for at bevare den.

Cross Gym

Holdet henvender sig til voksne som gerne vil udfordres dels på konditionen og dels på styrke. Der arbejdes med cirkeltræning efter DGI's koncept CrossGym.

Vi ses på Løkken Skole

Gymnastikudvalget
Vrensted Idrætsforening

