

# Gymnastik 2018-2019



## Vrensted Idrætsforening

SÅ er det tid til at starte gymnastikken op igen.

Vi starter i uge 38 - i **gymnastiksalen** på Løkken Skole, og så rykker vi **til NYE lokaler i Vrensted, når de er færdige...**

Se en beskrivelse af holdene på bagsiden.

### Hold for børn

0- 4 år	Forældre/ barn	Onsdag	17- 17.45	Helene og Alfred
3 - 6 år	Krudtugler	Mandag	16 - 17	Sanne, Rikke Aksel og Josva
0. - 2. kl.	Cool Kids	Onsdag	16 - 17	Helene, Marius, Rebecca
1. kl - op	Dans og rytme	Tirsdag	16 - 17	Cecilie, Kamilla Malene
3. kl. -op	Spring	Mandag	17 - 18.30	Mads

Når vi starter op i Vrensted er det muligt for skolebørn at tage bus til Vrensted Vrensted Idrætsforening betaler turen. Nærmere information om det følger. Ved spørgsmål ring til Malene på 23937045.

### Hold for voksne

Bevæg dig - bevar dig	Onsdag	9.30-10.30	Annemarie
CrossGym	Onsdag	18.30-20	Søren og Malene
Afspænding og meditation	Mandag	18.30-19.30	Susanne
Seniormotion (evt. siddende)	Mandag	9.30-10.30	Ingrid

**Holdet starter først i uge 43**

**OBS- holdet starter først når Byens hus er færdigt**

VEND...

# Holdbeskrivelser

## **Forældre/ barn v. Helene og Alfred**

På forældre/ barn skal børn og voksne lege sammen. Afprøve balancen, udfordre rumsansen og hygge sig sammen. Holdet er for små børn og deres forældre/ bedsteforældre, hvor de voksne også er aktive.

**Pris: 450 kr. pr. barn**

## **Krudtugler v. Sanne, Rikke, Aksel og Josva**

Krudtuglerne er et hold for børn med fut i kroppen. Her bliver børnene udfordret motorisk i alle retninger. Gå, løbe, hoppe, trille, balancere og meget mere. Der bliver fart over feltet når airtracken blæses op og hoppene bliver højere.

**Pris: 400 kr. pr. barn**

## **Cool Kids v. Helene, Marius og Rebecca**

Holdet er for skolebørn der godt kan lide at hoppe og springe og bruge kroppen til vilde og seje ting. Vi skal stå på hænder, øve os i vejrmøller og saltoer - så er der fart i dig er cool kids lige sagen.

**Pris: 400 kr. pr. barn**

## **Dans og rytme v. Cecilie, Kamilla og Malene**

Er du til fede rytmer og seje bevægelser så er dans og rytme noget for dig. Vi skal danse forskellige former for rytmisk dans bl.a. MGP.

**Pris: 400 kr. pr. barn**

## **Spring v. Mads**

Holdet er for dig som gerne vil springe en vis del ud af bukserne. Vi skal bruge airtracken og trampolinen, så vi bliver bedre til at springe højt. Holdet er for alle som har lyst til at springe - uanset om du har prøvet før.

**Pris: 400 kr. pr. barn**

## **Bevæg dig - bevar dig v. Annemarie**

Holdet er for alle, der har lyst til at holde kroppen ved lige. Vi bevæger alle led i kroppen for at bevare den - og så hygger vi os sammen - men du kan godt regne med at blive lidt forpustet.

**Pris: 350 kr. pr. pers-**

## **Seniormotion v. Ingrid**

Holdet er for dig som har lyst til at røre dig, men hvor bevægapparatet er lidt besværet, der er nemlig mulighed for at lave gymnastik siddende på dette hold.

**Pris: 350 kr. pr. pers.**

## **Afspænding og meditation v. Susanne**

Dette hold er for dig, som ønsker at skabe ro og velvære i både krop og sind, øge kropsbevidstheden, slippe stress og løse muskelspændinger. Alle kan deltage uanset evt. fysiske skavanker.

**Pris: 400 kr. pr. voksen**

## **CrossGym v. Malene og Søren**

Kan du lide at grine? Kan du lide at få pulsen op? Kan du lide at træne i selskab med andre? - ja så er CrossGym lige noget for dig. CrossGym er intervaltræning hvor vi træner styrke og kondition. Derudover leger vi meget og træner også smidighed og udholdenhed.

**Pris: 500 kr. pr. voksen**

**- følg os på Facebook: Vrensted I.F.**