

GYMNASTIK FOR BØRN (FOR ÆLDRE/VOKSEN) OP TIL 3 ÅR ONSDAG KL. 16.00 – 17.00

Vi har forberedt en masse sjove og gode lege til god musik, som er med til at udvikle barnets motorik og fortrolighed med gymnastikredskaber. Vi vægter det sociale højt samtidig med at vi hygger os og har det rigtig sjovt. Kan mor/far ikke så tag en anden voksen med, vi forventer at man deltager aktivt sammen med barnet. Håber vi ses!



Instruktører: Rikke Drøhse, Lene Wind, Maja Abrahamsen
Prisen for en hel sæson er 350,00 kr.

GYMNASTIK FOR BÅDE DRENGE OG PIGER I ALDEREN 4-7 ÅR ONSDAG KL. 17.00 – 18.00

Der er fart over feltet og vi har forberedt en masse sjove lege og øvelser som er med til at udvikle barnets motorik. Børnene og de voksne hygger sig og har det rigtig sjovt. Så kom og vær med, tag gerne din ven eller veninde med.

Instruktører: Camilla Kolbeck, Kate Jørgensen, Christinna Peetz
Prisen for en hel sæson er 250,00 kr.

RYTMISK GYMNASTIK FOR PIGER 9 - 17 ÅR TIRSDAG KL. 17.15 - 18.15

Rytmeholdet er for dig, som elsker at danse og fyre den af til god musik, redskabsgymnastik (bruge vimpler, bolde, tøndebånd og sjippetov) og en masse sjove udfordringer.

Er du mellem 9 og 17 år, så kom og vær med til en masse sjov til fed musik. Tag også gerne din veninde med.

Instruktører: Lotte Skou
Prisen for en hel sæson er 250,00 kr.



**OPSTART
I UGE 40**

GYMNASTIK OG LEG 8 – 10 ÅR TIRSDAG KL. 16.15 – 17.15

Piger og drenge, kom og værd med til en time i høj fart. Vi bruger redskaber, laver gymnastik, springer og sjove lege. Vi vægter det sociale højt og her er plads til alle. Vi griner og har det super skægt. Kom og vær med, tag din ven eller veninde med. Håber vi ses

Instruktører: Rene Jensen, Christinna Peetz,
Malene Jørgensen
Prisen for en hel sæson er 250,00 kr.



YOGA FOR ALLE ONSDAG KL. 19.30 – 20.30

Ved at dyrke yoga regelmæssig vil du opnå større velvære. I en tempofyldt hverdag, hvor stress og jag ofte bliver hverdagsrutine, har mange brug for et frirum, hvor det er tilladt at vende blikket indad. Yoga er en af måderne.

Yoga er en fysisk disciplin med fokus på vejrtrækningen. Undervisningen er tilrettelagt så alle kan være med uanset alder og fysisk form. Kom i løs påklædning så du kan bevæge dig. Medbring underlag, tæppe og evt. en pude.

Der tilbydes 10 gange Yoga før jul og 10 gange efter jul. Der er plads til 20 på holdet.

Instruktør: Annette
Prisen er 450 for 10 gange før jul
Prisen er 450 for 10 gange efter jul

ZUMBA – VOKSNE – ONSDAG KL. 18.15 – 19.15

Har du lyst til at danse, grine bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt? – så er Zumba lige noget for dig. I år bliver stepbænkene også taget i brug. Alle er velkommen – ung som gammel. Vi vægter det sociale højt og her er plads til alle. Vi hygger os og har det rigtig sjovt.

Instruktør: Babette
Prisen er 300 kr. for 10 gange før jul
Prisen er 300 kr. for 10 gange efter jul eller 35 kr. pr. gang som betales i hallen

Der er ingen Zumba i uge 43/44

SÆSONEN SLUTTER MED GYMNASTIKOPVISNING DEN 7. APRIL 2018

BADMINTON FOR BØRN/UNGE - MANDAG KL. 17.00 – 19.00

Har du lyst til at svinge ketcheren samtidig med, at vi griner og har det sjovt?
Så kom og vær med, tag din ven eller veninde med.
Træner: Ernst Meyenburg
Prisen for en hel sæson er 200,00 kr.



BADMINTON FOR MOTIONISTER - MANDAG KL. 19.00 – 21.00 OG
TIRSDAG KL. 19.00 – 21.00

Har du lyst til at svinge ketcheren sammen med andre motionister, så kom og vær med. Der er plads til flere.
Henvendelse: Bent Thomsen tlf. 27 52 71 06
Prisen for en hel sæson er 400,00 kr.
Hallen er delvis lukket i uge 5 og 6 p.g.a. skolefest

GYMNASTIK / BADMINTON 2017/2018



**Alle hold starter op i uge 37
mandag d. 11. September 2017**



Tilmelding til alle hold skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding"

Lykkes det ikke så kontakt Lone (BUIF's kass.) på mobil 29 29 75 24 / 74 77 70 90 og hun hjælper dig. Du kan evt. også sende en mail på buif33@gmail.com

Tilmelding skal ske via BUIF's hjemmeside "Bedsteduif.dk" under fanebladet "Tilmelding". Kontakt instruktøren hvis du ikke har mulighed for at være med fra starten.

