

GYMNASTIK FOR BØRN (FORÆLDRE/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!



Instruktør: Lene Wind, Susanne Andersen, Maja Abrahamsen, Mie Thomsen
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.

Instruktør: Camilla K. Knudsen, Kate Jørgensen, Mia Jørgensen, Christinna Peetz
Prisen for en hel sæson er 250,00 kr.

RYTMISK GYMNASTIK FOR PIGER 9 - 17 ÅR TIRSDAG KL. 17.00 - 18.00

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.

Instruktør: Laura Skou, Malene Jørgensen
Prisen for en hel sæson er 250,00 kr.



GYMNASTIK OG LEG 8 – 10 ÅR TIRSDAG KL. 16.00 – 17.00

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

Instruktør: Rikke Drøhse, Dorte Andersen, Line Andersen
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 vejrtrækning. Kom i løs påklædning så du kan bevæge dig. Medbring underlag, tæppe og evt. en pude.

Der tilbydes 10 gange før jul og 10 gange efter jul. Alle kan være med uanset alder og fysisk form.

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

**OBS STARTER
DEN 19/9**

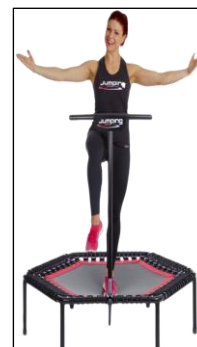


MIX AF JUMPING FITNESS OG ZUMBA – VOKSNE ONSDAG KL. 18.15 – 19.15

Har du lyst til at danse, hoppe, grine og bevæge dig til god musik samtidig med at du sveder og har det sjovt? – SÅ er Jumping fitness og Zumba lige noget for dig. Da vores Zumba instruktør er sygemeldt forsøger vi i år at lave et mix af Jumping fitness og Zumba. Jumping fitness er træning på en lille trampolin, det er meget skånsomt for både knæ og ryg men samtidig også effektivt og energisk.

Der plads til 14 deltager til Jumping fitness til Zumba ingen begrænsning
Alle er velkommen – ung som gammel.
Vi har det sjovt sammen, her er der plads til alle.

Instruktør: Jette Hviid – Signe Tychsen
Prisen for 3 x Jumping og 3 x Zumba er 200 kr eller 60 kr. pr. gang for Jumping fitness
35 kr. pr. gang for Zumba som betales i hallen kontant eller MobilePay.
Tilmelding for alle 6 gange sker på BUIF's hjemmeside
Zumba den 26/9 – 10/10 – 31/10
Jumping fitness den 3/10 – 24/10 – 14/11



SÆSONEN SLUTTER MED GYMNASTIKOPVISNING DEN 23. MARTS 2019

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 2018/2019



**Alle hold starter op i uge 37
mandag d. 10. September 2018**



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 buiif33@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.

