



FIRSTaid-REDliv

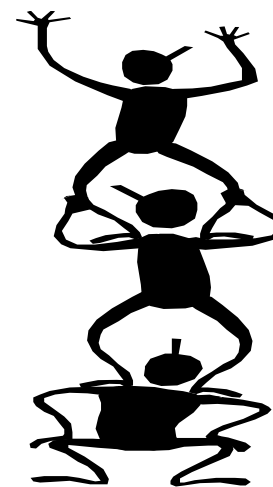
*Ny sæson starter i uge 37
Vel Mødt*



spar nord



Velkommen til gymnastikopvisning



**Lørdag den 1. april 2017
Kl. 13.30**

Der er et yndigt land

Der er et yndigt land,
det står med brede bøge
nær salten østerstrand
nær salten østerstrand
Det bugter sig i bakke, dal
det hedder gamle Danmark
og det er Freja's sal,
og det er Freja's sal.

Vort gamle Danmark skal bestå,
så længe bøgen spejler
sin top i bølgen blå,
sin top i bølgen blå.
Vort gamle Danmark skal bestå,
så længe bøgen spejler
sin top i bølgen blå,
sin top i bølgen blå.



Program

- Kl. 13.30 Indmarch
- Kl. 13.45 Turbo Mix
- Kl. 14.00 MaveRygStræk
- Kl. 14.15 Gæstehold
- Kl. 14.40 Smarte piger/Stærke drenge
- Kl. 15.00 Funktionel træning mix
- Kl. 15.15 Forældre/barn
- Kl. 15.30 Puls og Styrke
- Kl. 15.45 Girls
- Kl. 16.05 Bønder i byen og forstadsfruer
- Kl. 16.30 Udmarch for alle hold samt uddeling af pokaler og små ting til børneholdene

