



GYMNASTIKPROGRAM FOR 2018/2019

Vi har opstart i uge 37 – tilmeld dig online på www.hashoej-if.dk inden start på holdet

Dag	Tidspunkt	Hold	Instruktør
Tirsdag	kl. 17.00 – 18.00	Forældre/Barn 2-4 år	Lea/Fie
	kl. 17.00 – 18.00	Girls 3.kl.-7.kl. (Hashøj Skolen)	Karin/Michael
	kl. 17.00 – 18.00	Motorik 1 (LUKKET hold) 4-8 år	Mette/Mie/Annitta
	kl. 18.00 – 19.00	Motorik 2 (LUKKET hold) 8-11 år	Mette/Mie/Annitta
	kl. 18.00 – 19.00	Taibo mix >15 år	Zazia
Onsdag	kl. 17.00 – 18.00	Stærke drenge og sure tæer 3.kl-6.kl.	Levi
	kl. 18.00 – 19.15	Mave/Ryg/Stræk med Redondobold mix >15 år	Therese
	kl. 19.30 – 21.00	The flying parents - seniorspring mix >15 år	Levi
	kl. 19.15 – 20.15	Hatha yoga mix >15 år	Therese
	kl. 20.15 – 21.15	Yoga hensyntagende mix >15 år	Therese
Torsdag	kl. 16.00 – 17.00	Turbo mix 4-6 år	Mette/Laura/Lea
	kl. 17.00 – 18.15	Smarte piger og Seje drenge 0.kl.-2.kl.	Karin/Michael/Natasja
	kl. 18.15 – 19.45	Girls 3.kl.-7.kl. (Gerlev Idrætshøjskole)	Karin/Michael
	kl. 18.30 – 19.30	Funktionel træning mix >15 år	Lotte