

HASHØJ I.F.

IDRÆT

MOTION

SAMVÆR

Velkommen til gymnastiksæson

Mandag

2020/2021

Hop og spring, Børne Mix
6-8 år
Mandag kl. 17.30 – 18.30
Opstart 7/9-20



Voksen/Barn 2-4 år
Mandag kl. 16.30 – 17.30
Opstart 7/9-20



Tirsdag

Drenge 9-13 år
Tirsdag kl. 17.00 – 18.00
TRÆNERE MANGLER
Mulighed for anden træningsdag
Opstart 8/9-20



STRAM OP +15 år
Mandag kl. 18.00 – 19.15
Opstart 7/9 2020



Husk! Tilmelding og betaling før opstart

Onsdag

Yoga +15 år
Onsdag kl. 19.30 – 20.30
+

Yoga, hensyntagende +15 år
Onsdag kl. 20.30 – 21.30
Opstart 9/9-20



Mave/Ryg/Stræk +15 år
Onsdag kl. 18.00 – 19.15
Opstart 9/9-20

Flying Super Parents
& Teens + 18

Onsdag kl. 19.30 – 21.30
TRÆNER MANGLER
Opstart 9/9-20



Torsdag

Turbo Mix 4-6 år
Torsdag kl. 16.30 – 17.30
Opstart 10/9-20



Piger 9-13 år
Torsdag 17.30-19.00
TRÆNERE MANGLER
Mulighed for anden træningsdag
Opstart 10/9-20



Funktionel Træning +15 år
Torsdag kl. 18.30 – 20.00
Opstart 10/9 20



Kom frisk – vi ses i Hashøj IF

Hashøj IF, Skælskør Landevej 28, 4200 Slagelse, M: 51 30 70 12, www.hashoej-if.dk