

## Gymnastik sæsonen 2020/2021 Hviding IF.



Der tilbydes i år følgende hold fra gymnastik afdelingen i Hviding.

**Opstart i uge 37 - opvisning lørdag d. 6/3 2021.**

**Der holdes ferie i uge 42 - uge 7. Fælles juleafslutning for alle hold bliver Onsdag d. 9/12 ( nærmere info følger) og starter op igen i uge 1.**

**I år prøver vi noget nyt - vi afholder "GYMNASTIKKENS DAG" det bliver Lørdag d. 14/11 ( nærmere info følger).**

Så skynd jer at få datoerne sat i kalenderen og så ses vi på et af nedenstående hold i uge 37.

- \* **FAMILIETONS** - et hold for de helt små gymnaster ( som kan gå ) og deres forældre. På dette hold har man også mulighed for at gå, hvis man er et børnehavebarn, der gerne vil gå sammen med en af sine forældre. Det forventes, at de voksne er aktive og deltagende i træningen. ( Man skal have min. en forældre med)  
**I KULTURSALEN - TIRSDAG KL 16:30-17:30. - Pris pr. Barn : 400 kr.**
- \* **SKUMFIDUSERNE** - et hold for alle de børn, der går i børnehave, og som selv kan være til gymnastik uden mor og far.  
**I HALLEN - TORSDAG KL. 16:30-17:30. - Pris pr. barn : 400 kr.**
- \* **WILD-KIDS 0.-2. KLASSE** - et hold med fart over feltet, spring, rytme, leg og meget mere.  
**I HALLEN - ONSDAG KL. 16:30-17:45. - Pris pr. barn : 450 kr.**
- \* **PRE-TEENS 3-6.KLASSE** - et hold hvor der bliver masser af spring, rytme, fart over feltet, fed musik og fis og ballade. Der bliver mulighed for, at dele holdet op, så man kan få masser af spring eller masser af rytme/dans/funk - der er selvfølgelig også noget fælles opvarmning/rytme/serie for alle på holdet.  
**OPVARMNING I KULTURSALEN ONSDAG KL. 17:30-18:00 - DER EFTER TRÆNING I HALLEN TIL KL. 19:00. - Pris pr. barn: 500 kr.**
- \* **TABATA TRÆNING** - Intensiv, effektiv og kortvarig træning for både mænd og kvinder. Får pulsen op og få rørt alle muskelgrupper på kun en halv time.  
**I KULTURSALEN - TIRSDAG KL. 19:00-19:30.- Pris pr. pers. : 400 kr.**
- \* **EFFEKTIV TRÆNING** - træningen der giver dig smidighed, styrke og stabilitet. få pulsen op og mærk din krop. For både mænd og kvinder.  
**I KULTURSALEN - TIRSDAG KL 19:35- 20:50. - Pris pr. pers.: 400 kr.**
- \* **HIF-RYTME**- et rytmehold for kvinder, der elsker at lave gymnastik, hygge, fællesskab og samvær. Dette er et opvisningshold, så der forventes at man deltager i disse - ca. 3-4 opvisninger ( nærmere info følger, så snart vi har det ).  
**I KULTURSALEN - TORSDAG KL. 19:30-21:00. - Pris pr. pers.: 400 kr.**

**[Se mere og tilmeld på hjemmesiden inden for kort tid.](#)**



**Hilsen Gymnastik udvalget.**