

Sæt X i kalenderen

- Torsdag d. 3. september 2015 – **Sæson opstart ungdomshold**
- Torsdag d. 24. september 2015 – **Sæson start Fitness/stram op**
- Ferie i uge 42
- Torsdag d. 10. dec. 2015 – Sidste træning før jul + Fælles spisning
- Torsdag d. 7. jan. 2016 – Opstart efter jul
- Ferie i uge 8
- Ekstra træning – Dato kommer senere
- Fredag d. 4. marts 2016 – Gymnastik opvisning i Vester Hornum
- Fredag d. 11. marts 2016 – Gymnastik opvisning i Farsø



Vi vil bruge Facebook og www.vesterhornum.dk, til at videregive alle sedler, som bliver omdelt på holdene. Så hvis du ikke er der hver gang, så kan du holde dig orienteret med events her.

Har du spørgsmål/ris/ros, så kontakt bestyrelsen:

Formand Ivar Kruse Laursen – 61 67 85 26 – vh.gymnastik@gmail.com

Kasserer Jan Kollerup Nielsen – 20 14 54 92

Sekretær Dorthe Pedersen – 61 76 11 92

Menigt medlem Camilla Møller Jensen 22 52 37 15

Menigt medlem Tina Hedegård Poulsen 30 42 38 28

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i programmet!

Sæson program 2015-2016



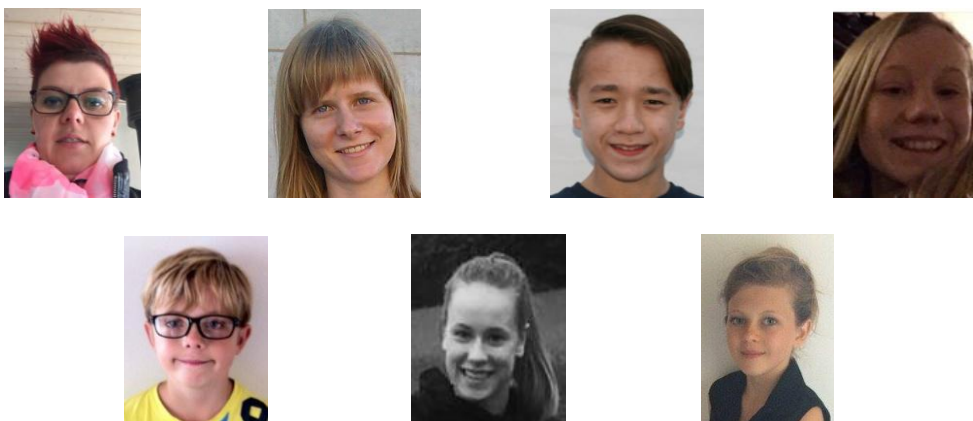
HOPPELOPPERNE: 4 - 6 år. Torsdag kl. 15.45 – 16.30

Vi er hoppelopperne, vi suser afsted. Vi hopper og vi griner. Bare kom og vær' med. Vi leger og danser, kravler op og springer ned, så kom og ha' det sjovt.

Afhentning af børn i LBO tilbydes – efter aftale

Pris: 300 kr.

Instruktører: Lonni, Astrid, Nicklas, Josefine, Magnus, Sascha og Mathilde

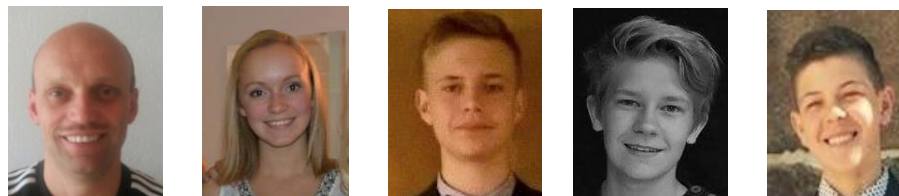


SPRING & TUMMEL: 0. - 3. klasse. Torsdag kl. 17.15 – 18.15

Har du rumpættten fuld af energi, og gerne vil bruge det på en masse spring og sjove oplevelser? Er du også klar til at prøve nye spring? Så kom og vær' med hver torsdag! Vi ses!

Pris: 350 kr.

Instruktører: Ivar, Didde, Lasse, Bjarke og Mathias

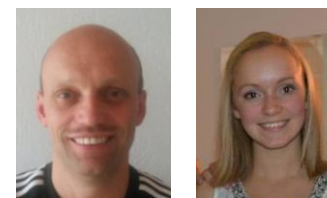


SPRING MIX: 4 – 9. kl. Torsdag kl. 18.15 – 19.15

Er for dig der gerne vil have en masse springfulde oplevelser, og vil gøre havetrampolinspringene endnu bedre! Vi ses hver torsdag, vi glæder os til at være sammen med jer.

Pris: 350 kr.

Instruktører: Ivar og Didde



FITNESS/STRAM OP: 15 – 99 år - Torsdag kl. 19.15 – 20.15

Kom og få sved på panden i en aktiv time med kombination af fitness, stram op og cirkeltræning. Få et smil på læben og få motion i dit tempo og niveau. Alle kan være med – også mænd...

Pris: 250 kr. – 10 gange – **opstart 24-09-2015**

Instruktører: Annette og Mona



FORÆLDRE/BARN: 1½ - 3 år – Torsdag kl. 16.30 – 17.15

Ta' mor og far i hånden og bliv introduceret til gymnastikkens forunderlige verden.

Pris: 200 kr.

Instruktører: Randi og Johan

