

## Sæt X i kalenderen

- Torsdag d. 1. september 2016 – **Sæsonstart for alle hold**
- Ferie i uge 42
- Torsdag d. 8. dec. 2016 – Juleafslutning + Fælles spisning
- Torsdag d. 5. jan. 2017 – Opstart efter jul
- Ferie i uge 8
- Ekstra træning – Dato kommer senere
- Fredag d. 3. marts 2017 – Gymnastik opvisning i Vester Hornum
- Fredag d. 10. - 11. marts 2017 – Gymnastik opvisning i Farsø



Vi vil bruge [www.facebook.dk/VHGF](http://www.facebook.dk/VHGF) og [www.vesterhornum.dk](http://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](mailto:vh.gymnastik@gmail.com)

Næst formand Camilla Møller Jensen 22 52 37 15

Sekretær Dorthe Pedersen – 61 76 11 92

Menigt medlem Annika Brink Schmidt – 50 72 76 88

Menigt medlem Tina Hedegård Poulsen 30 42 38 28

# Sæsonprogram 2016-2017



Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i programmet!

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

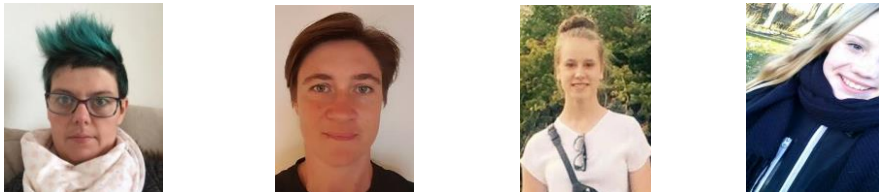
Vi er hoppelopperne, vi suser afsted. Vi hopper og vi griner. Bare kom og vær´ med.

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, Camilla, Sascha, Josefine, Magnus, Mia og Mathilde

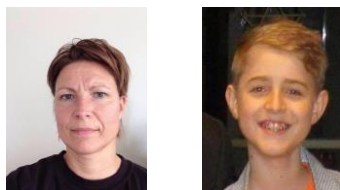


## FORÆLDRE/BARN: 1½ - 3 ÅR – Torsdag kl. 16.30 – 17.15

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

Pris: 200 kr.

Instruktører: Randi og Niels



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

Har du rumpætten 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, Anders 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, Anders,  
Nicolai og Didde



## Kom´bar´do : 15 – 99 år - Torsdag kl. 19.15 – 20.15

Kom i hallen hver torsdag, og få rørt hele kroppen til god musik. Det bliver på den sjove måde, hvor du ikke opdager, hvor hurtig at 1 time går. Alle kan være med, hvis du tør miste tidsfølelsen - også for mænd!

Pris: 300 kr. – 12 gange

Instruktører: Annette

