

SÆT X I KALENDEREN

- Torsdag d. 31. august 2017 – **Sæsonstart for alle hold**
- Efterårsferie i uge 42
- Torsdag d. 7. december 2017 – Juleafslutning + fælles spising
- Torsdag d. 4. januar 2018 – Opstart efter jul
- Vinterferie i uge 8
- Ekstra træning – dato kommer senere
- Fredag d. 2. marts 2018 – Gymnastik opvisning i Vester Hornum
- Fredag d. 9. - 10. marts 2018 – Gymnastik opvisning i Farsø



Vi vil bruge www.facebook.dk/VHGF 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

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

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer i programmet!

SÆSONPROGRAM 2017-2018



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: **350 kr.**

Instruktører: Lonni, Annika, Sara, Caroline, Magnus, Mathilde C, Sebastian



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: **250 kr.**

Instruktører: Randi og Niels



SPRING & TUMMEL: 0 - 3. KL. (ABC hold) 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: **400 kr.**

Instruktører: Ivar, Dikke, Mathilde H, Anders og Mia



SPRINGMIX: 4 - 9. KL. TORSDAG KL. 18.15-19.15

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

Pris: **400 kr.**

Instruktører: Ivar, Anders, Nicolai og Dikke



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: **350 kr.** – 10 gange

Klippekort: 40 kr. pr. gang

Instruktører: Annette

