

GYMNASTIK I RØRHOLT IF

Alle kan være med. Vi har hold til baby, børn, voksne og seniorer. Vi glæder os til at tage i mod jer!



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



TrykFonden

NORDEA
FONDEN



BRØNDERSLEV
KOMMUNE

Baby- og børnehold

I Rørholt IF har vi stor succes med vores baby- og børnehold til de yngste. Gymnastikken er med til at stimulere barnet fysisk og motorisk.

Babyhold fra 3 mdr.-1 år

Vi træner sanserne og motorikken. Babyerne og forældrene er vilde med det.

- Tid: tirsdage - kl. 15.15 - 15.55
- Opstart: tirsdag d. 25. september

Børn på 1 år

Vi udvider babymotorikken og begynder at bruge flere redskaber.

- Tid: mandage - kl. 16.20 - 17.10
- Opstart: mandag d. 24. september

Børn fra ca. 2-4 år

Leg, motorik, gymnastik. Vi tilpasser øvelserne, så alle kan deltage. Der er udfordringer for alle børnene.

Obs: forældre må gerne deltage i gymnastikken.

- Tid: tirsdage - kl. 16.00 - 16.50
- Opstart: tirsdag d. 25. september

Børn fra 4 år og opad

Der er fart på! Vi leger, hopper, springer, bruger redskaber og bolde. Lidt gymnastik og vi udfordrer motorikken.

Obs: På dette hold deltager forældrene ikke de opholder sig i klublokalet.

- Tid: torsdage - kl. 17.00 - 17.50
- Opstart: torsdag d. 27. september

"Vi har gode erfaringer med gymnastiktilbud til baby og småbørn. Til gavn for såvel børn som forældre"

Vivi Olesen - Instruktør, Rørholt IF



Voksen- og seniorhold

Motions herrer

Gymnastik for herrer i alle aldre. Det er muligt at få sved på panden, hvis man går til den.

OBS det er kun gymnastik - ingen boldspil.

- Tid: torsdag - Kl. 19.00 - 19.50
- Opstart: torsdag d. 27. september

Motionsdamer

Vi er en flok glade damer i alderen 45-85 år, og vi vil gerne være endnu flere. Vi har plads og tager godt imod nye deltagere.

Hold 1

Gymnastik for alle aldre. Der er ingen gulvøvelser på dette hold.

- Tid: tirsdage kl. 16.50 - 17.40
- Opstart: tirsdag d. 25. september

Hold 2

Gymnastik for hele kroppen. Gymnastikken kan alle deltage i - små skavanker er ingen hindring. Man mærker selv efter hvad kroppen kan klare. Vi træner også lattermusklerne.

- Tid: tirsdage - kl. 18.30 - 19.20
- Opstart: tirsdag d. 25. september

Praktisk information

Pris:

For vintersæsonen 2018 (6 måneder)

Børn: 275 kr.

Voksne: 300 kr.

MØD OP OG PRØV. DE FØRSTE 3 GANGE ER GRATIS!

Kontaktpersoner:

Herrer: Søren: 22439008

Børn & damer: Vivi - 30541580 eller mostervivi.mejervej19@gmail.com

Adresse:

Mejervej 1, Rørholt

9330 Dronninglund

Gymnastiksalen på Rørholt gl. skole

Søren, AnneMarie, Trine og Vivi er klar og glæder sig til en ny sæson med masser af gymnastik i Rørholt I.F.

Vi ses!

Yderligere information:

www.rorholt-if.dk

Om Bevæg dig for livet

Bevæg dig for livet er en invitation til fællesskab, motivation og nye idéer til at dyrke idræt og motion. Det starter med dig – og involverer hele Danmark.

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**