RØRHOLT IF

Gymnastik og aktivitet for alle i alle aldre.

BEVÆG DIG FOR LIVET

TrygFonden

NORDEA FONDEN

DGI

DIF

RØRHOLT IF

BRØNDERSLEV KOMMUNE

Aktiviteter i sæsonen 2019/2020

I Rørholt IF er der plads til alle, det ses tydeligt i det brede aktivitetstilbud foreningen har for den kommende vintersæson.

Mandage

15.30 - 16.10 Babyhold fra 3 mdr.
OBS starter allerede d.9. september
Vi træner sanserne og motorikken.

16.20 - 17.10 Bønrehold fra godt 1 år - godt 2år (barnet skal kunne gå stabilt).
Vi udvider babymotorikken bruger redskaber og bolde. De voksne deltager sammen med børnene

17.15 - 18.05 Børn fra 4 år og opad.
Der er fart på, vi leger , hopper , springer bruger redskaber og bolde, træner og udfordrer motorikken.
Forældre kan ikke deltage på holdet, de kan opholde sig i klublokalet

18.10 - 19.00 NYT NYT BØRNE ZUMBA fra ca 6 år kom og få sved på panden og en masse sjov bevægelse.

Tirsdage

15.00 - 15.50 Motionsgymnastik for damer.
Gymnastik for alle aldre Der er ingen gulvøvelser på dette hold. Vi laver gymnastik så der er noget for alle uanset små skavanker og slitage på kroppen.
OBS starter tirsdag d. 17. september

16.00 - 16.40 Babyhold fra ca 8. mdr.
Vi træner sanserne og motorikken
OBS starter tirsdag d. 10. sept

16.50 - 17.40 Børn fra godt 2 - 4 år de voksne deltager sammen med børnene.
Leg, motorik , bolde og redskaber.vi bliver lidt vilde og der er fart på.

18.30 - 19.20 Motionsgymnastik for damer.
Gymnastik for hele kroppen. Alle kan deltage , små skavanker er ingen hindring.
Vi bruger lattermusklerne flittigt.
OBS starter d. 17. sept

Torsdage

16.10 - 17.00 Børn fra 3-5 år de voksne må deltage sammen med børnene.
Vi spiller bold, leger, hopper og springer, bruger redskaber og styrker motorikken og sanserne

17.10 - 18.00 Børn over 5 år.
Nu er der meget fart på, gymnastik , vi leger lidt med musklerne, bruger redskaber og fantasien får frit spil forældre kan ikke deltage, de kan være i klublokalet.

18.00 - 18.50 FLOORBALL fra 6 år og opefter.
Vi spiller floorball på tværs af køn og alder, det bliver sjovt, der kommer masser af fart over feltet og vi får sved på panden.

19.00 - 19.50 Motionsherrer
Gymnastik for mænd i alle aldre.
Der er mulighed for at få sved på panden, hvis man går til den.
Kun gymnastik ingen boldspil

Rørholt IF

Rørholt er en traditionsrig idrætsforening placeret i Rørholt. Foreningen har fokus på fællesskab, sjov og socialt samvær samtidig med en masse gode og udviklende aktiviteter er på programmet.

Praktiske oplysninger

Hvor intet er anført starter holdene på oplyste ugedag i uge 39
Pris uanset hold/alder 300 kr for hele vinteren, skal betales senest efter 3. gang(der er 3 gratis prøvegange)

Kontaktpersoner:
Herrer - Søren: 2243 9008
Floorball og Børnezumba - Anette: 2577 5060
Baby/børne og damehold- Vivi: 3054 1580
Du finder os i Rørholt Gl. Skole. Skolen ligger på Mejerivej 1, Rørholt, 9330 Dronninglund

Kom endelig og vær med - der er plads til alle i Rørholt IF

Tilmelding via www.rorholt-if.dk eller ved bare at møde op.

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