



Program for gymnastiksæson 2024-2025 i Hornbæk IF's Gymnastikafdeling

Læs mere om holdene og tilmeld dig på: www.hifgym.dk.
Sæsonstart for alle børne- og ungdomshold uge 34. Sæsonstart for alle voksenhold uge 36.
OBS.: Ret til ændringer forbeholdes. Deltagerbegrænsning på alle hold.

NR.	HOLD-NAVN	DAG	Tid	STED	INSTRUKTØR	Pris
42	Smidighed og styrke <i>For mænd og kvinder</i>	Mandag	17.00-18.30	Multisalen/Hallen	Anne Tvilling Jensen	1.000
24	Dance It <i>for voksne kvinder</i>	Mandag	18.40-19.30	Multisalen/Hallen	Christina Ziegler	800
60	Stolegymnastik <i>For mænd og kvinder 60+ med nedsat mobilitet</i>	Tirsdag	09.45-10.45	Hornbæk Hallens Klubhus	Britt Wilhelmsen	200
44	Formiddags Yoga <i>For mænd og kvinder</i>	Tirsdag	10.00-11.30	Multisalen/Hallen	Stine Josefine Dige	1.150
07	Ministjerner <i>Nybegyndere. Spring og rytme. For drenge og piger fra 5 år</i>	Tirsdag	16.30-18.00	Tumlesal/skolen	Laura S. Hyldvang Ellen R. Nielsen Majse Rasmussen	950
15	Springstjerner <i>Let øvede. Spring og rytme. For drenge og piger fra 7 til 12 år</i>	Tirsdag	16.30-18.00	Store sal/skolen	Anne Harboe Allan Klitgaard Pandorff Amalie Kristensen	950
8	Formiddags Motion og Styrke <i>For mænd og kvinder</i>	Onsdag	09.15-10.15	Hornbæk Hallen	Helle Thygesen	650
01	GymGirls <i>For piger fra 1. til 3. klasse</i>	Onsdag	16.30-17.30	Multisalen/Hallen	Scarlett Mai Genckel Petersen Julie Fejerskov Pedersen	700
02	Funky Divas <i>For piger fra 4. til 6. klasse</i>	Onsdag	17.45-18.45	Multisalen/Hallen	Scarlett Mai Genckel Petersen	700
03	Allround Dance Team <i>For piger fra 7. klasse og opefter</i>	Onsdag	19.00-20.00	Multisalen/Hallen	Sofie Mai Søberg	700
45	Formiddags Yoga <i>For mænd og kvinder</i>	Torsdag	10.00-11.30	Multisalen/Hallen	Stine Josefine Dige	1.150
04	Torsdags-Lopperne <i>For piger og drenge fra 4 til 6 år</i>	Torsdag	16.30-17.30	Gamle sal/skolen	Jeannette Borg Majse Rasmussen	700
50	Pilates <i>For mænd og kvinder</i>	Torsdag	18.30-19.30	Multisalen/Hallen	Vinnie Wedel Seerup	850
9	Hold kroppen på toppen <i>Formiddags motion for mænd og kvinder</i>	Fredag	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Pernille Kaslov	650
05	Micro-Lopper <i>For 1,5 til 3,5 årige børn med deres voksne</i>	Søndag	09.30-10.20	Gamle sal/skolen	Allan Klitgaard Pandorff	700
06	Mini-Lopper <i>For 3 til 5 årige børn med deres voksne</i>	Søndag	10.45-11.45	Gamle sal/skolen	Allan Klitgaard Pandorff	700
819	Formiddags MOTION onsdag og fredag <i>Motion og Styrke/Holdkroppen på toppen For mænd og kvinder</i>	Onsdag Fredag	09.15-10.15 09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Helle Thygesen Pernille Kaslov	975
41	Gang/Stavgang <i>For mænd og kvinder</i>	Mandag og Torsdag	Mødetid kl. 09.00	Ved Hornbæk Hallen	Annette Lund Poulsen og Karin Christensen	175

OBS. Prøvetimer gives kun efter aftale, og hvis der er plads på holdet.