



## Program for gymnastik sæson 2025-2026 i Hornbæk IF's Gymnastikafdeling

Læs mere om holdene og tilmeld dig på: [www.hifgym.dk](http://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.

| HOLD-NAVN                                                                                                                            | DAG                              | Tid                        | STED                  | INSTRUKTØR                                                                | Pris         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Yolates</b> (yoga og pilates)<br><i>For personer i alle aldre</i>                                                                 | <b>Mandag</b>                    | 09.00-10.00                | Multisalen/Hallen     | Stine Josefine Dige                                                       | <b>1.000</b> |
| <b>Skånsom yoga med afspænding</b><br><i>For personer i alle aldre</i>                                                               | <b>Mandag</b>                    | 10.30- 12.00               | Multisalen/Hallen     | Stine Josefine Dige                                                       | <b>1.500</b> |
| <b>Smidighed og styrke</b><br><i>For mænd og kvinder</i>                                                                             | <b>Mandag</b>                    | 17.00-18.30                | Multisalen/Hallen     | Anne Tvilling Jensen                                                      | <b>1.000</b> |
| <b>Dance It</b><br><i>for voksne kvinder</i>                                                                                         | <b>Mandag</b>                    | 18.40-19.30                | Multisalen/Hallen     | Christina Ziegler                                                         | <b>800</b>   |
| <b>Blid Hatha yoga</b><br><i>For personer i alle aldre</i>                                                                           | <b>Tirsdag</b>                   | 09.00-10.15                | Multisalen/Hallen     | Stine Josefine Dige                                                       | <b>1.250</b> |
| <b>Stolegymnastik</b><br><i>For mænd og kvinder 60+ med nedsat mobilitet</i>                                                         | <b>Tirsdag</b>                   | 10.20- 11.20               | Multisalen/Hallen     | Britt Wilhelmsen                                                          | <b>200</b>   |
| <b>Dynamisk Vinyasa yoga</b><br><i>For personer i alle aldre</i>                                                                     | <b>Tirsdag</b>                   | 16.30-17.30                | Multisalen/Hallen     | Stine Josefine Dige                                                       | <b>1.000</b> |
| <b>Ministjerner</b><br><i>Nybegyndere. Spring og rytme.<br/>For 6 til 8 årige drenge og piger</i>                                    | <b>Tirsdag</b>                   | 16.30-18.00                | Tumlesal/skolen       | Laura S. Hyldvang<br>Ellen R. Nielsen<br>Mathilde Buckwaldt               | <b>950</b>   |
| <b>Springstjerner</b><br><i>Øvede. Spring og rytme.<br/>For drenge og piger fra 8 år og opefter</i>                                  | <b>Tirsdag</b>                   | 16.30-18.15                | Store sal/skolen      | Anne Harboe<br>Amalie Kristensen<br>Alma Cristensen<br>Karla H. Lauridsen | <b>950</b>   |
| <b>Formiddags Motion og Styrke</b><br><i>For mænd og kvinder</i>                                                                     | <b>Onsdag</b>                    | 09.30-10.30                | Hornbæk Hallen        | Helle Thygesen                                                            | <b>650</b>   |
| <b>GymGirls</b><br><i>For piger fra 1. til 3. klasse</i>                                                                             | <b>Onsdag</b>                    | 17.00-18.00                | Multisalen/Hallen     | Scarlett Mai Genckel<br>Petersen<br>Julie F. Pedersen                     | <b>700</b>   |
| <b>Funky Divas</b><br><i>For piger fra 4. til 6. klasse</i>                                                                          | <b>Onsdag</b>                    | 15.30-16.30                | Multisalen/Hallen     | Scarlett Mai Genckel<br>Petersen<br>Julie F. Pedersen                     | <b>700</b>   |
| <b>DreamTeam</b><br><i>For piger fra 7. til 9. klasse</i>                                                                            | <b>Onsdag</b>                    | 18.15- 19.15               | Multisalen/Hallen     | Scarlett Mai Genckel<br>Petersen<br>Julie F. Pedersen                     | <b>875</b>   |
| <b>Torsdags-Lopperne</b><br><i>For piger og drenge fra 4 til 6 år</i>                                                                | <b>Torsdag</b>                   | 16.30-17.30                | Gamle sal/skolen      | Jeannette Borg<br>Majse Rasmussen                                         | <b>700</b>   |
| <b>Pilates</b><br><i>For mænd og kvinder</i>                                                                                         | <b>Torsdag</b>                   | 18.00-19.00                | Multisalen/Hallen     | Vinnie Wedell Seerup                                                      | <b>850</b>   |
| <b>Hold kroppen på toppen</b><br><i>Formiddags motion for mænd og kvinder</i>                                                        | <b>Fredag</b>                    | 09.30-10.30                | Hornbæk Hallen        | Merete Larsen                                                             | <b>650</b>   |
| <b>Micro-Lopper</b><br><i>For 1,5 til 3,5 årige børn med deres voksne</i>                                                            | <b>Søndag</b>                    | 09.30-10.20                | Gamle sal/skolen      | Allan K. Pandorff                                                         | <b>700</b>   |
| <b>Mini-Lopper</b><br><i>For 3 til 5 årige børn med deres voksne</i>                                                                 | <b>Søndag</b>                    | 10.45-11.45                | Gamle sal/skolen      | Allan K. Pandorff                                                         | <b>700</b>   |
| <b>Jump - Roots</b><br><i>Kun for drenge 7 år og opefter</i>                                                                         | <b>Torsdag</b>                   | 16.30-18.00                | Store sal/skolen      | Allan K. Pandorff<br>Amalie Kristensen                                    | <b>950</b>   |
| <b>Formiddags MOTION (Hold 819)</b><br><b>onsdag og fredag</b><br><i>Motion og Styrke/Hold kroppen på toppen for mænd og kvinder</i> | <b>Onsdag<br/>Fredag</b>         | 09.30-10.30<br>09.30-10.30 | Hornbæk Hallen        | Helle Thygesen<br>Merete Larsen                                           | <b>975</b>   |
| <b>Gang/Stavgang</b><br><i>For mænd og kvinder</i>                                                                                   | <b>Mandag<br/>og<br/>Torsdag</b> | Mødetid<br>kl. 09.00       | Ved<br>Hornbæk Hallen | Annette Lund Poulsen<br>Karin Christensen                                 | <b>175</b>   |

OBS. Prøvetimer gives kun efter aftale, o