



Gymnastik program for VOKSNE 2026-2027

Læs mere om holdene og tilmeld dig på: www.hifgym.dk.

Sæsonstart for alle hold er uge 36.

OBS.: Ret til ændringer forbeholdes. Deltagerbegrænsning på alle hold.

Prøvetimer koster kr 25,- såfremt der er plads på holdet. Beløbet fratrækkes ved tilmelding.

HOLD-NAVN	DAG	Tid	STED	INSTRUKTØR	Pris
Morgen Yoga for alle <i>For voksne</i>	Mandag	09.30-10.30	Multisal/Hallen	Rikke Edel Nielsen	1.000
Skånsom yoga med afspænding <i>For voksne</i>	Mandag	10.40-12.10	Multisalen/Hallen	Rikke Edel Nielsen	1.500
Smidighed & Styrke <i>For voksne</i>	Mandag	17.00-18.30	Multisalen/Hallen	Anne Tvilling Jensen	1.000
Dance It <i>for voksne</i>	Mandag	18.40-19.30	Multisalen/Hallen	Christina Ziegler	800
Stolegymnastik <i>For voksne 60+ med nedsat mobilitet</i>	Tirsdag	10.20-11.20	Multisalen/Hallen	Britt Wilhelmsen	250
Styrke & Motion <i>For voksne</i>	Onsdag	09.30-10.30	Hornbæk Hallen	Helle Thygesen	650
Fyraftens Yoga <i>For voksne</i>	Onsdag	17.00-18.00	Multisalen/Hallen	Rikke Edel Nielsen	1.000
Rosenbevægelser <i>For voksne</i>	Torsdag	09.30-11.00	Multisalen/Hallen	Karen Vinding	1.250
Pilates <i>For voksne</i>	Torsdag	17.00-18.00	Multisalen/Hallen	Vinnie Wedell Seerup	850
Mandehørm & Muller <i>For voksne mænd</i>	Torsdag	19.00-20.30	Multisalen/Hallen	Jesper Appelrod	800
Hold kroppen på toppen <i>Formiddags motion for voksne</i>	Fredag	09.30-10.30	Hornbæk Hallen	Merete Larsen	650
Styrke & Motion onsdag + Hold kroppen på toppen fredag <i>For voksne</i>	Onsdag Fredag	09.30-10.30 09.30-10.30	Hornbæk Hallen	Helle Thygesen Merete Larsen	975
Gang/Stavgang <i>For voksne</i>	Mandag Torsdag	Mødetid kl. 09.00	Ved Hornbæk Hallen	Annette Lund Poulsen Karin Christensen	175

