



## Program for gymnastiksæson 2022-2023 i Hornbæk IF's Gymnastikafdeling

Hornbæk idrætsforenings gymnastikafdeling har åbent for tilmelding.  
Se mere og tilmeld på [www.hornbaekif.dk](http://www.hornbaekif.dk) - klik på: "Gymnastik" - klik på "LOG IND HER".  
Sæsonstart for alle børne- og ungdomshold uge 33. Sæsonstart for alle voksenhold uge 35.  
OBS.: Ret til ændringer forbeholdes. Deltagerbegrænsning på alle hold.

NR.	HOLD-NAVN	DAG	Tid	STED	INSTRUKTØR	Pris
5	MGP Dansespirer 4 - 6 år	<b>Mandag</b>	16.30-17.30	Gamle sal/skolen	Laura Skovgaard	700
22	Smidighed og Styrke M/K	<b>Mandag</b>	17.00-18.30	Multisalen/Hallen	Anne Tvilling Jensen	1.000
24	Dance it for voksne kvinder	<b>Mandag</b>	18.40-19.30	Multisalen/Hallen	Christina Ziegler	800
28	Yoga M/K	<b>Tirsdag</b>	10.00-11.15	Multisalen/Hallen	Grete Mærsk	950
35	Ministjerner - Spring/rytme, nybegyndere, drenge og piger fra 5 år	<b>Tirsdag</b>	16.30-18.00	Tumlesal/skolen	Helle Rasmussen	950
15	Småstjerner 1 - Spring/rytme, let øvede drenge og piger fra 7 år	<b>Tirsdag</b>	16.30-18.30	Store sal/skolen	Ulrik Rasmussen/ Emil Kristensen	1.100
23	Småstjerner 2 - Spring/rytme, øvede drenge og piger. Min. 1 år på Småstjernerne	<b>Tirsdag og Torsdag</b>	16.30-18.30	Store sal/skolen	Ulrik Rasmussen/ Emil Kristensen	1.700
14	Stjerneholdet - Spring/rytme, øvede drenge og piger	<b>Tirsdag og Torsdag</b>	18.00-20.00	Store sal/skolen	Ulrik Rasmussen/ Emil Kristensen	1.700
8	Formiddags Motion og Styrke M/K	<b>Onsdag</b>	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Käthe Sølvhøj	650
1	GymGirls piger 0.-3. kl.	<b>Onsdag</b>	17.15-18.15	Gamle sal/skolen	Laura Skovgaard	700
2	Funky Divas piger 4.-6. kl.	<b>Onsdag</b>	17.30-18.30	Multisalen/Hallen	Sofie Mai Søberg	700
3	Allround Dance Team piger 7 kl. og opefter	<b>Onsdag</b>	19.00-20.15	Multisalen/Hallen	Sofie Mai Søberg	875
45	Yoga M/K	<b>Torsdag</b>	10.00-11.15	Multisalen/Hallen	Grete Mærsk	950
4	Torsdags-Lopperne - 3,5 år - 0. kl., piger og drenge	<b>Torsdag</b>	16.30-17.30	Gamle sal/skolen	Emma Rej-Rosenquist	700
50	Stram op med Pilates teknikker og Styrke M/K	<b>Torsdag</b>	18.30-19.30	Multisalen/Hallen	Käthe Sølvhøj	850
43	Naturtræning	<b>Fredag</b>	08.30-09.30	Forsk. Lokationer	Sanne Fritzen Hegner	300
19	Motion M/K	<b>Fredag</b>	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Pernille Kaslov	650
29	Voksen/barn 1,5 - 3,5 år	<b>Søndag</b>	09.30-10.20	Gamle sal/skolen	Allan Klitgaard Pandorff	700
30	Mini-Lopper med deres voksne 3 - 4,5 år	<b>Søndag</b>	10.45-11.45	Gamle sal/skolen	Allan Klitgaard Pandorff	500
819	Formiddags Motion og Styrke M/K Motion M/K	<b>Onsdag og Fredag</b>	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Käthe Sølvhøj/ Pernille Kaslov	975
41	Gang/Stavgang	<b>Mandag og Torsdag</b>	Mødetid kl. 09.00	Ved Hornbæk Hallen	Annette Lund Poulsen og Karin Christensen	175