



Program for gymnastiksæson 2023-2024

i Hornbæk IF's Gymnastikafdeling

Hornbæk idrætsforenings gymnastikafdeling har åbent for tilmelding.

Se mere og tilmeld 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 M/K	Mandag	17.00-18.30	Multisalen/Hallen	Anne Tvilling Jensen	1.000
24	Dance It for voksne kvinder	Mandag	18.40-19.30	Multisalen/Hallen	Christina Ziegler	800
60	Stolegymnastik M/K NYT	Tirsdag	09.45-10.45	Hornbæk Hallens Klubhus	Käthe Sølvhøj	200
44	Yoga M/K	Tirsdag	10.00-11.30	Multisalen/Hallen	Grete Mærsk	1.150
35	Ministjerner - Spring/rytme, nybegyndere, drenge og piger fra 5 år	Tirsdag	16.30-18.00	Tumlesal/skolen	Laura Schnoor Hyldvang	950
15	Småstjerner 1 - Spring/rytme, let øvede drenge og piger fra 7 år	Tirsdag	16.30-18.30	Store sal/skolen	Ulrik Rasmussen/ Allan Klitgaard Pandorff	1.100
23	Småstjerner 2 - Spring/rytme, øvede drenge og piger. Min. 1 år på Småstjernerne	Tirsdag og Torsdag	16.30-18.30	Store sal/skolen	Ulrik Rasmussen/ Amalie Kristensen/ Allan Klitgaard Pandorff	1.700
14	Stjerneholdet - Spring/rytme, øvede drenge og piger	Tirsdag og Torsdag	18.00-20.00	Store sal/skolen	Ulrik Rasmussen/ Amalie Kristensen/ Allan Klitgaard Pandorff	1.700
46	Puls og Styrke M/K - NYT	Tirsdag	17.15-18.15	Multisalen/Hallen	Mette Krog Andersen	850
8	Motion M/K onsdag - Formiddags Motion og Styrke M/K	Onsdag	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Käthe Sølvhøj	650
43	Naturtræning	Onsdag	16.00-17.00	Forsk. Lokationer	Sanne Fritzen Hegner	400
11	GymGirls 1 piger 0.-1. kl.	Onsdag	17.15-18.15	Gamle sal/skolen	Madeline Enhuus Brasch-Andersen	700
1	GymGirls 2 piger 2.-3. kl.	Onsdag	18.30-19.30	Gamle sal/skolen	Laura Skovgaard	700
2	Funky Divas piger 4.-6. kl.	Onsdag	17.30-18.30	Multisalen/Hallen	Sofie Mai Søberg	700
3	Allround Dance Team piger 7 kl. og opefter	Onsdag	19.00-20.15	Multisalen/Hallen	Sofie Mai Søberg	875
45	Yoga M/K	Torsdag	10.00-11.30	Multisalen/Hallen	Grete Mærsk	1.150
4	Torsdags-Lopperne - 4-6 år, piger og drenge	Torsdag	16.30-17.30	Gamle sal/skolen	Instruktør søges	700
50	Pilates M/K	Torsdag	18.30-19.30	Multisalen/Hallen	Käthe Sølvhøj	850
9	Motion M/K fredag - Hold kroppen på toppen	Fredag	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Pernille Kaslov	650
5	Voksen/barn 1,5-3,5 år	Søndag	09.30-10.20	Gamle sal/skolen	Allan Klitgaard Pandorff	700
6	Mini-Lopper med deres voksne 3-5 år	Søndag	10.45-11.45	Gamle sal/skolen	Allan Klitgaard Pandorff	500
819	Formiddags Motion og Styrke M/K Hold kroppen på toppen M/K	Onsdag og Fredag	09.45-10.45	Hornbæk Hallen	Käthe Sølvhøj/ Pernille Kaslov	975
41	Gang/Stavgang	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.