



## Program for gymnastiksæson 2024-2025 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.

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

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

