

Program for Gymnastik Sæson 2023-2024



Multisalen, Bolderslev skole

Mor-Far-Barn 1-3 år (Tumlingerne)	Torsdag kl. 17.00 – 18.00	Start 14.09.23
Mixhold Drenge/piger 0.-2. klasse	Onsdag kl. 17.00 – 18.00	Start 13.09.23
Motions herrer BEMÆRK NY LOKALITON!!!!!!	Tirsdag kl. 19.00 – 20.00	Start 26.09.23
Yoga (max. 14 på holdet) 10 gange	Onsdag kl. 18.30 – 19.35	Start 06.09.23 Tilmelding og betaling inden opstart. Tilmelding mulig fra 15.08. 23

Urnehovedhallen, Bolderslev Fritidscenter

Spilopperne Piger/drenge 3-5 år	Tirsdag kl. 17.00 – 18.00	Start 12.09.23
Springmix Piger/drenge fra 3. klasse og opefter	Torsdag kl. 17.00 – 18.15	Start 14.09.23
CrossDance - 10 gange	Onsdag kl. 19.00 – 20.00	Start 13.09.23
CrossGym – 12 gange	Torsdag kl. 18.30 – 19.30/20.00	Start 07.09.23

Motionsdamer er desværre udgået denne sæson, pga. manglende instruktør.

Hvad er CrossDance og hvad er CrossGym?

CrossDance

- er dansefitness for alle, uanset alder, form, størrelse og evne
- kombinerer flere fitnesslementer (dance, bodytoning, cardio og balance). Modulerne er nøje sammensat, så der opnås den helt optimale træning

CrossGym

- er for alle, der vil i bedre form – en hurtig, effektiv og styrkende træning
- er et styrke- og konditionsprogram bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres ved høj intensitet

Yderligere oplysninger kan findes på hjemmesiden BVU.dk under GYMNASTIK