

## Program for sæson 2017/2018

- ret til ændringer forbeholdes

Uge 38 - Opstart

Uge 42 - Efterårsferie for alle

Uge 50 - Juleafslutning for holdene.

Uge 1 - Opstart efter jul

Uge 7 - Vinterferie

Uge 9 - Fredag d. 2. marts 2018

**GYMNASTIKOPVISNING I STEPPING**

Uge 10 - Afslutning på denne sæson

Der vil i løbet af sæsonen være teater og andre arrangementer på friskolen, som vi prøver at rette til efter.

Spørg træneren for dit hold.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER:

Dragter/T-shirts til opvisningerne bliver betalt over kontingenten og udleveres lige før opvisningen. For de yngste hold er dragten til evig eje efter sæsonen.

For de større hold kan det være at leje-dragter benyttes, for at være med på moden.

Har I spørgsmål omkring holdene, kontingent, dragter m.v., er I velkommen til, at snakke med trænerne eller kontakte en fra bestyrelsen.

Formand Lis Petersen 24803922  
Reiner Hansen 30315851  
Charlotte Bødker 51787031  
Kim Lund 20145683  
Janni Hansen 30645683  
Tina Gunde Hansen 30131940  
Brita Lydiksen 22885410

### Aftensmaden.

#### Koncept er:

Der laves dejlig og sund mad, som kan købes i tidsrummet 17.30 – 19.00. Oftest buffet med lun ret, lækker salat og meget andet.

#### Kom og spis – hyg jer sammen.

#### Kontingent betales via hjemmesiden -

Fanen - foreninger => gymnastik => hold-tilmelding => find det hold du vil tilmelde dig => opret dig, hvis du er ny bruger eller brug dit login.

Du kan tjekke om du allerede er oprettet ved at skrive din mail i søgefeltet.

Tilmeld dig via hjemmesiden allerede fra uge 37 eller senest i uge 41.

(Jump4fun tilmeldes senest i uge 46)

Hjælp til tilmelding i hallen uge 39 og 40

Meld jer til på [stepping.dk](http://stepping.dk)  
Gymnastik - vælg hold



2017/2018

**GYMNASTIK  
I STEPPING**





### Forældre/barn:

Til sprælledrenge, sprællepiger, sprællevinder og sprællemænd (børn 1-3år og deres forældre)  
Et hold for jer børn, der gerne vil lege, ase, mase, kravle, rulle, hoppe og løbe - og til mor/far der er villig med at gøre det samme, sammen med jer.  
Vi leger, synger og hjælper hinanden med at opstille fantastiske redskabsbaner.

Tid: Tors 16.00-17.00

Alder: Børn 1-3år, Voksne: alle aldre som vil lege med.

Pris: 300kr.(incl. T-shirt til børnene)

Instruktør: Gry 22500541 og Thomas 25381790

### Børnehaveholdet:

Tumle, trille og tænke - lad os udfordre hinanden med lege og seje redskabsbaner.

Tid: Tors. 17.00-18.00

Alder: 3-6 år.

Pris: 350kr. (incl. T-shirt)

Instruktør tlf.: Gry 22500541, Thomas 25381790 og Malene

### Springfiduserne:

Det her er hold for piger og drenge, hvor vi laver masser af gymnastik, leg og spring. Vi vil spille med musklerne og lave tjekkede serier.

Tid: Tors. 17.30-18.30

Alder: 0.-2.kl.

Pris: 375kr. (incl. opvisningstøj)

Instruktør tlf.: Anne 21550051, Veronica, Sofie og Kathrine

Billeder af  
Børne- og  
ungdomshold  
fra 2016/2017

Vær opmærksom  
på ændrede  
træningstider i  
forhold til sidste  
sæson

### Power-gym:

Holdet hvor vi spiller med musklerne - både når vi varmer op, springer og laver rytme serier.  
Vi prøver at tage højde for, hvem der helst vil springe og hvem der vil rytme  
**Der bliver mulighed for begge dele og alle skal prøve det hele.**

Tid: Tors 18.00-19.00

Alder: 3.kl.- 5.kl.

Pris: 425kr. (incl. opvisningstøj)

Instruktør tlf.: Stine, Anna, Emilie P, Emilie L. , Mathilde, Anne 21550051, Veronica m.fl.

### Jump4fun - NYT NYT:

### Før jer der kun vil springe.

Du skal have varme muskler før der kan springes, men hvor lang tid kan det da ta?? :)  
Så skal der bare springes igennem på fede baner.

Tid: Tors 18.30-19.45

Alder: 6.kl. - opefter

Pris: 400 kr. (incl. opvisningstøj)

Instruktør tlf.: Reiner 30315851 og Asmus m.fl.

Jump4fun starter efter efterårsferien.



Fodboldspillere er velkomne til at starte, når fodbold slutter - Vi ses.

Vi har også voksenhold.

Turbokvinder om tirsdagen kl.

19.00-20.00