

### **Forældre-barn-hold, 0-4 år, med forældre:**

For børn på 10 mdr til 4 år og deres forældre. Vi skal hoppe og danse- løbe og springe og lege med bolde, lagner, sanglege og rim og remser. Vi lægger vægt på at styrke dit barns grov motorik og balance- igennem leg og motorikbaner. Vi vil sørge for at både børn og voksne får sved på panden.

**Start:** Tirsdag den 11. september kl 16.15-17.00

**Ledere:** Johanne Krabek 61680959,

### **Krudtuglerne 4-7 år:**

Sjov gymnastik, leg og spring for alle drenge og piger. Vi øver os på kolbøtter, vejr møller og håndstand. Det bliver sjovt!

**Start:** Mandag 10. september kl 17.00-18.00

**Ledere:** Marianne Christoffersen 29622294, Brian, Camilla



### **Badutspringerne 8-?? år:**

Er du fyldt 8 år? Og er frisk på at blive god til flotte spring, bruge masser af energi og få sved på panden? Så hop med på dette hold.

**Start:** Onsdag 12. september 18.00-19.30

**Ledere:** Alice Kruse Engsted, 28901765, Majbrit, Brian, Maria, Michelle



### **Priser:**

350 kr pr. person uanset om man går på børnehold og voksenhold.

Deltager man på to hold, betales fuld pris for første hold og halv pris for andet hold

### **Zumba for voksne og unge fra 14 år**

Zumba er et populært træningsprogram, inspireret af latinamerikanske danse. Træningen består af opvarmning, bevægelser som øger pulsen, mindre danse-serier og afslutningsvis udstrækning af krop og muskler. DET er en sjov, glædesfyldt, dejlig, skør og effektiv motionsform. Zumba er ren livsglæde.

**Start:** Torsdag 13. september kl 19.00-20.15

**Leder:** Monika Vilkaite Jezak, 42392929

**Pris:** 30 kr pr gang. 10-turs-kort kan købes.

### **Motionsbadminton:**

Tiderne fås hos Kasper Larsen 29 27 39 05.

### **Pris pr. bane uanset antal spillere:**

1 time ugentligt fra uge 37, 2018 til og med uge 14, 2019: 400 kr.



**Gymnastiksalen er lukket i følgende perioder:**

Uge 42 – efterårsferie.

Uge 43-45 - musical.

Uge 43-45 – mulighed for træning på Frørup Skole.  
*(Dog ikke badminton!)*

Fra 22. december til 2. januar, begge dage inkl.  
– juleferie.

Uge 7 – Vinterferie

Uge 16 - Påskeferie

**Gymnastikopvisninger:**

Opvisning i TIF lørdag d. 6. april 2019 kl. 15.00.

**Juletræsfest:**

Husk vi holder juletræsfest i Svindinge  
Forsamlingshus d. 22. december kl. 19.00.

**Flaskeindsamlinger:**

Vi samler flasker/glas, papir og pap kl. 9.30 følgende  
lørdage:

10. november 2018

2. Februar 2019

25. Maj 2019

Husk vores hjemmeside hvor du kan  
tjekke sæsonstart, hold, opvisning,  
flaskeindsamling m.m.

[www.svindingegymnasterne.dk](http://www.svindingegymnasterne.dk)

Følg os på Facebook

@ssgif.dk



**HE Biler**  
Bakkevej 12 - 5750 Ringe - Tlf. 21 78 64 65  
hebiler.dk

# Svindinge Skytte- Gymnastik- og Idrætsforening



byder velkommen til  
en ny sæson

**2018/2019**