



Benløse Idrætsforening

GYMNASTIK

Sæsonen 2011/2012

Aktiviteter:

5. september	Sæsonstart
5.-6. november	Gymnastik week-end for 8-12 år
3. december	Juletræsfest
28. februar	BIF's generalforsamling
10. marts	Generalprøve
11. marts	Gymnastikopvisning
juni	Søskovsstævne

Informationer:

Kontingent gælder fra september til marts måned. Der er ingen forhåndstilmelding, det gøres på holdet. Foreningen yder IKKE tilskud til dragter - deltagerne skal derfor påregne en ekstra betaling til dragter til gymnastikopvisningen.

Ved evt. spørgsmål kan holdenes instruktører kontaktes på det angivne tlf.nr., eller afdelingens formand Elna Sørensen kan kontaktes på tlf. 57 61 11 85.

Du er også velkommen til at besøge vores hjemmeside på www.benloese-if.dk

Der tages forbehold for evt. trykfejl!

Vi glæder os til at se dig



Asgårdshallen

Onsdag:

16.00-17.40 **De pokkers tøser (3.-5. kl.)** Line, Anders, Nicolaj T., Jannie, Emilie & Matilde
Kr. 550,00 ☎ 60 14 78 84

Hvis du er en pige med mod på spændende spring og funky rytmer, så er dette lige noget for dig.
17.45-19.30 **Mixspring (6.-9. kl.)** Bolette & Rikke L.

Kr. 550,00 ☎ 28 59 71 12

Springgymnastik for både piger og drenge. Efter opvarmning vil hovedparten af træningen være spring, dog vil vi også finde tid til lidt rytme.

18.15-19.55 **Svend Bendt (9.kl-18 år)** Bolette & Rikke L.
Kr. 550,00 ☎ 28 59 71 12

Øvet eller nybegynder, dreng eller pige alle kan møde op. Størstedelen af træningen vil bruges på spring – men ingen spring uden opvarmning og dermed også lidt rytme.

20.00-21.55 **Seniormix** Bolette & Rikke L.
Kr. 630,00 ☎ 28 59 71 12

Et gymnastikhold for voksne over 18 år med rytme- og springgymnastik og stor vægt på det sociale. Holdet træner til opvisningen.

Torsdag:

16.00-17.15 **Drenge (3.-5. kl.)** Charlotte, Marianne, Nadia & Nikolaj F.)
Kr. 550,00 ☎ 21 85 43 02

Har du lyst til at gå til gymnastik med jævnaldrene drenge, og lære at lave vejrmøller, flikflak, salto og meget mere, så er dette hold lige noget for dig uanset om du er begynder eller har gået til gymnastik i nogle år. Vi regner med at skal til et pige-drengetræf i en hel weekend hvor vi skal lave en masse gymnastik og sjove lege med andre piger og drenge.

17.20-18.40 **Drenge (6.-8.kl.)** Charlotte, Marianne & Thomas
Kr. 550,00 ☎ 21 85 43 02

Alle drenge som går i 6.-8.klasse, der har lyst til at hoppe i trampolin, springe på aritrack er velkommen på dette hold uanset om du har gået til gymnastik i mange år eller bare har lyst til at prøve gymnastik. Vi er et hold som har det sjovt, samtidig med at vi skal springe på en masse fede redskaber. Vi regner med at tage til et pige-drenge stævne i en weekend i løbet af sæsonen og vi slutter af med opvisning i marts måned. Så tag din kammerat med og mød op til dette super drenge hold. Vi ses Marianne og Charlotte

18.45-19.40 **Zumba** Tina
Kr. 700,00 ☎ 22 34 16 11

På holdet dyrker vi Zumba med certificeret instruktør. Tilmelding på zumba.benloese@gmail.com

Kr. 50,00 i tillæg for springgrav er incl. i kontingentet.

Gymnastiksalen på Benløse Skole

Mandag:

17.00-17.55 **Zumba** Tina
Kr. 700,00 ☎ 22 34 16 11

På holdet dyrker vi Zumba med certificeret instruktør. Tilmelding på zumba.benloese@gmail.com

18.30-19.40 **Damer u/opvisning** Anne
Kr. 440,00 ☎ 57 61 82 71

Rytmegymnastik med fokus på bevægelse af hele kroppen. Hvis man har problemer med skulder/ryg eller lignende tager vi hensyn og finder evt. alternative øvelser. Vi forsøger at få arbejdet hele kroppen igennem incl. stemmebånd og lattersmuskler. Alle kan være med.

19.45-21.10 **Damer** Karin
Kr. 480,00 ☎ 26 13 63 72

Gå ud og gå en tur og gå til gymnastik. Hvis du har lyst til at røre dig lidt og tænke lidt, så bliver der lavet serier. Holdet henvender sig til damer fra 30 år og opefter. Vi holder jule- og afslutning. Du skal ikke holde dig tilbage, hvis det lyder som en god ide for dig, for at komme ud og røre dig, uanset om du har nogle skavanker. Mød op hver mandag kl. 19.45 Vi ses.

Tirsdag

16.00-16.55 **Mini-drenge (4-5 år)** Lillian, Sabina & Britt
Kr. 330,00 ☎ 57 61 92 21

Det er et hold hvor børnene skal lære at gøre gymnastik uden mor og far. Der vil være fokus på sang og leg, samt basis gymnastik som fx koldbøtter og harehop, samt opstart af spring på redskaber på egen hånd.

17.00-17.55 **Mini-piger (4-5 år)** Rikke P., Amanda R, Julie & Nicoline
Kr. 330,00 ☎ 28 18 59 05

Det er et hold hvor børnene skal lære at gøre gymnastik uden mor og far. Der vil være fokus på sang og leg, samt basis gymnastik som fx koldbøtter og harehop, samt opstart af spring på redskaber på egen hånd.

18.00-19.10 **Callanetics (effekt) & Pilates** Johnna
Kr. 440,00 ☎ 57 61 11 85

Effekt er muskeltræning, der udføres langsomt, kontrolleret uden ydre belastning. Øvelserne foregår stående eller liggende. Effekt har til formål, rent fysisk, at skabe større kropsbevidsthed, bedre holdning og gøre kroppen stærkere og bedre til at gøre de ting du gør i hverdagen.

19.15-20.40 **Step/styrke/mave, baller & lår** Susanne
Kr. 440,00 ☎ 29 44 16 56

Step til glad musik, hvor alle kan deltage. Vi laver enkle stepserier, men får med garanti pulsen op hver gang. En del af timen bruges til styrketræning, hvor vi får brugt alle kroppens muskler. Der arbejdes bl.a. med elastikker, håndvægte, bodybar og klude. Der vil også blive mulighed for at udfordre sin egen styrke. Timen afsluttes med afspænding og udstrækning. Husk håndklæde og en vanddunk.

Onsdag:

16.30-17.40 **Krudtugler (piger 5 år-0.kl.)** Sabina, Lillian & Sofie
Kr. 415,00 ☎ 40 17 24 84

Vi leger sanglege med forskellige rytmeøvelser til. Vi har forskellige redskabsbaner og leger/springer på airtrack. Det skal være sjovt at gå til gymnastik og vi skal ha' sved på panden

17.45-18.55 **Humørbomber (pige1.-2. kl.)** Sabina, Lillian & Anne
Kr. 415,00 ☎ 40 17 24 84

Vi øver små rytmeserier, opstiller forskellige redskabsbaner og prøver kræfter med mange forskellige redskaber, og springer på airtrack. Vi får sved på panden hver gang – men vi har også tid til at hyggesnakke lidt.

19.00-20.10 **Aerobic** Merethe & Susanne
Kr. 440,00 ☎ 57 53 31 81

Her på holdet gør vi motion for vores egen skyld. Vi har dog et fælles mål: Vi skal ha' det sjovt imens vi får en masse sved på panden. Det gør så heller ikke noget at musikken, er noget man kan synge med på. Du behøver ikke at være en dansediva for at være med på holdet, bare du har lyst til at kaste dig ud i hoftevrik, små chace og enkelte drejninger så bare spring med på holdet. Desuden vil en god del af tiden bestå af styrketræning for hele kroppen med vægt på mave, ryg, baller og lår. Vi bruger bla. håndvægte og elastikker. Hele molevitten afsluttes med udstrækning. Husk en dunk vand og et håndklæde. PS. Holdet kan også tåle mænd. På gensyn Susanne & Merethe

20.20-21.15 **Cirkeltræning** Susanne
Kr. 350,00 ☎ 29 44 16 56

Er du slet ikke til dans og rytme, men vil du alligevel gerne have sved på panden og styrket din krop, er dette måske lige noget for dig. Uanset om det er længe siden du sidst har trænet eller om du er i god form, mand eller kvinde – du kan sagtens deltage her. Vi arbejder med en kombination af styrke og puls i små intervaller og der vil være noget for en hver smag. Timen afsluttes med afspænding og udstrækning. Husk håndklæde og vandflaske.

Torsdag:

16.00-16.55 **Seniormotion** Johnna
Kr. 290,00 ☎ 57 61 11 85

Er du 50 år og opefter – kom og få rørt musklerne så din krop bliver stærkere – det foregår i et tempo hvor alle kan være med. Vi laver øvelser som gør godt for kroppen, danser små danse, bruger bolde, boccia og andre lege, så vi får brugt lattersmusklerne. Sidder man hjemme og keder sig, så kom og få et hyggeligt samvær med andre.

17.00-17.55 **Drenge (0-2 kl.)** Tina, Mette, Pernille & Katja
Kr. 330,00 ☎ 22 34 16 11

Vi skal lære grundlæggende spring ved hjælp af redskabsstillinger, svinge os i tovene og gå armgang i bommene. Legen og glæden ved bevægelse og udfordring af kroppen er i centrum. Kom og giv den gas.

Lørdag:

9.30-10.25 **Mor/Far/Barn (ca. 1½ – 2 år)** Rikke P., Johnna & Tina
Kr. 410,00 ☎ 28 18 59 05

10.30-11.25 **Mor/Far/Barn (2 – 3 år)** Rikke P., Johnna & Tina
Kr. 410,00 ☎ 28 18 59 05

Kom og ha' det sjovt sammen, vi skal lege sanglege og udfordre os selv på gulvet og i redskabsbanen.