



Als Gymnastikforenings Sæsonprogram 2022/2023

Opstart uge 38

Gratis prøvetime, bare mød op. Alle hold foregår i Als Hallen og salen.
Følg Als Gymnastikforening på Facebook.



Familieholdet (Fra 1 år)

Søndag kl. 9:00 til 10:00 i hallen

Instruktør: Anne Sofie og Michelle

Som noget helt nyt forsøger vi i år at lave forældre/ barn gymnastik om til et familiehold. Så har du bedsteforældre, forældre og/eller ældre søskende der gerne vil være med til at tumle og tonse i redskaber, så kom endelig og vær med til en time med god musik, redskabsbane og lege. Vi forventer på dette hold at alle voksne hjælper til med opstilling og nedtagning af bane.

Puslinge 3 – 6 år

Onsdag kl. 16:45–17:30(Salen)

Instruktør: Maria og Signe

På Puslingeholdet skal vi lave rytmiske lege, sanglege og ha' det sjovt på redskaberne. Der bliver fuld fart på, og masser af udfordringer. Holdet er UDEN forældre.

MGP-dans (Fra 0. kl.)

Mandag: 17:00-18:00 (Salen)

Instruktør: Emma, Johanne og Anne-Sofie

Kan du lide og danse, så kom til træning med os. Vi vil lege, danse og øve seje koreografier til god musik. Vi vil blandt andet komme igennem stilarter som Showdance, Hip hop og rytmisk gymnastik. Vi glæder os til at se dig

Fræs 5 - 9 år - Opstart uge 39

Tirsdag kl. 17.00-17.45 (Hallen):

Instruktør: Tina, Johanne, Emma, Stine og Michelle

Holdet er for drenge og piger, som er vilde med fart over feltet. Vi skal øve os i at slå kolbøtter og saltoer, springe på trampolin og lave seje øvelser på måtte og Air-Track.

Spring og rytme 9 - 16 år

Mandag: 16:30:18:00 (Hallen)

Instruktør: Thomas, Helle og Nicoline

Har du lyst til at blive næsten lige så gode som Flying Superkids, er det her lige et hold for dig. Holdet er både for begyndere og for øvede. I løbet af sæsonen arbejder vi hen mod færdige spring som vejrmøller, håndstand, kraftspring, araber-flik og salto.

Yoga M/K Opstart uge 39

Tirsdag kl. 18:00–19:15 (salen)

Instruktør: Christina Olsen

Yoga er med til at styrke kroppen og øge smidigheden, samtidig med din balance og koncentration styrkes. Du får sved på panden og er dejlig afslappet og i ro efter timen. Medbring sokker og et tæppe.

Pilates - Opstart uge 39

Tirsdag kl. 9:00-10:15 (salen)

Tirsdag kl. 16:45-17:45 (salen)

Instruktør: Inger Larsen

Max 15 personer på hvert hold – først til mølle

Pilates styrker muskler og gør dem udholdende og smidige. Pilates forbedre din balance, koordination og smidighed, og giver dig en rankere holdning. Medbring håndklæde og evt. en lille pude.

Flow Yoga (18 – 45 år) mix-hold

Torsdag kl. 19:30-20:30 (salen)

Instruktør: Helle Jacobsen

På dette yogahold, bliver der arbejdet både med dynamiske flow og rolig yin sekvenser. Det er et hold for både nybegyndere og let øvede. Man behøver ikke at være smidig for at deltage. Medbring gerne et tæppe, og evt. måtte.

Cirkeltræning 18+

Onsdag kl. 19.30–20:30 (Salen)

Instruktør: Alex Bak Thygesen

Cirkeltræning hvor du får sved på panden og brugt kroppen. Træningen vil være med egen kropsvægt og med redskaber. Her får du pulsen op og brugt kroppen i hyggeligt samvær med andre. Medbring gerne et håndklæde.

Cross Dance - Starter uge 34

Torsdag kl. 17:00-18:00 (salen) Instruktør: Tina Olsen

Dans, motion og sjov. Crossdance er et dance fitness koncept baseret på: Dans, Bodytoning (styrke/udholdenhed), Cardio (kredsløbstræning-pulsen op) og Balance. Modulet er opbygget som en slags intervaltræning med skiftevis høj og lav puls.

Pas på Kroppen

Tirsdag kl. 9.00–10.00 (Hallen)

Instruktør: Anne Marie Vestergaard

Vi lægger vægt på styrke, balance og smidighed. Holder liv i led og muskler. Efterfølgende mulighed for en kaffetår, mens stemmen bliver smurt.

Stolehold

Onsdag kl. 9.30–10.30 (Cafeteriet)

Instruktør: Elsebet Sonne

Stolegymnastik hjælper til at styrke og genoptræne kroppen og stolen giver samtidig støtte i balancekrævende øvelser, samt et velfortjent hvil. Kom og få pulsen op, sved på panden og hyggeligt samvær.

Husk at vi tilbyder "flex-medlemskab". Når du har betalt for at være med i gymnastikforeningen, kan du frit vælge mellem alle de hold der passer til dig

Alle under 18 år 400 kr.

Alle over 18 år 600 kr.

Ved fyldt 60 år 500 kr.

Ved spørgsmål kontakt Tina Wulff: 29885627.