

Crossdance - Instruktør: Tina

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

Dans, motion og sjov. Crossdance er et dance-fitness koncept baseret på dans, bodytoning (styrke og udholdenhed), cardio (konditionstræning) og balance. Modulet er opbygget som en slags intervaltræning med skiftevis høj og lav puls.

Groove (fra 15 år) – Instruktør: Sanne

Tirsdag kl. 19:00–20:00 (salen)

Opstart uge 43

Dans til skøn musik, og funktionel træning af hele kroppen. Vi starter med opvarmning og danser til forskellig musik og vi afslutter med stretch og stillness. Husk tæppe, vanddunk og en tør trøje

Pas på Kroppen Mænd/Kvinder – Instruktør: Palle

Onsdag kl. 9.00 - 10.00 (Hallen)

Holdet er for dig som ønsker at styrke og bevare din krop. Timen vil bestå af god opvarmning fx. gang og svingøvelser - herudover let konditions- og styrketræning efter eget niveau. Timen afsluttes med udstrækning og lidt yoga. Der er mulighed for en kop kaffe/te efter træning

Stolehold – Instruktør: Inger

Onsdag kl. 10.30 - 11.30 (Cafeteriet)

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.

Vi tilbyder **flex-medlemskab**.

Når du har betalt for at være med i gymnastik-foreningen, kan du frit deltage på de hold som passer til dig.

Alle under 18 år	450 kr.
Alle over 18 år	650 kr.
Ved fyldt 60 år	550 kr.

Ved spørgsmål kontakt Tina Wulff på tlf.: 29 88 56 27

Sæsonprogram 2025/2026

Als Gymnastikforening

Opstart uge 38

Gratis prøvetime, bare mød op. Alle hold foregår i Als Hallen og salen.

Følg vores nye Facebook side: Als Gymnastikforening (Se efter dette logo som profilbillede).



Familieholdet (fra 1 år) – Instruktør: Charlotte

Tirsdag kl. 17:00 - 17:45 (Salen)

Har du en forælder, bedsteforælder eller anden voksen der gerne vil tumle, lege og tonse i redskaber med dig, så kom og vær med.

Puslingeholdet (3 - 6 år) – Instruktører: Hanne & Sommer

Onsdag kl. 17:00 - 17:45 (Salen)

På puslingeholdet skal vi lave rytmiske lege, sanglege og have det sjovt på redskaberne. Der bliver fuld fart på, og masser af udfordringer. Holdet er uden forældre.

Showdance Mini (0. - 2. kl.) – Instruktører: Charlotte & Isabella

Tirsdag: 16:00 - 17:00 (Salen)

Er du vild med at lytte til god musik der gør dig glad i låget? Vil du gerne lære en masse seje dansetrin? Så kom til Showdance mini, hvor vi sætter god musik sammen med seje dansetrin gennem legende og sjov læring. Fællesopvarmning med Showdance i salen.

Showdance (3. - 6. kl.) – Instruktører: Filippa & Anne-Sophie

Tirsdag: 16:00 - 17:00 (Hallén)

Så er det nu, du får muligheden for at lære en masse forskellige dansestilarter ud fra fede koreografier sammensat til god musik. Er du vild med at danse og vil du gerne dygtiggøre dig inden for rytmisk bevægelse? Så mød op til Showdance. Det bliver sjovt.

Fællesopvarmning med Showdance Mini.

Fræs (5 - 9 år) – Instruktører: Tina, Isabella, Pernille, Clara & Emma

Tirsdag kl. 17.00 - 17.45 (Hallén)

Opstart uge 40

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

Yoga – Instruktør: Sarah

Torsdag kl. 17:00 - 18:00 (Salen)

På dette Yoga hold fokuserer vi på at skabe balance mellem krop og sind gennem blide bevægelser, dyb vejrtrækning og afslapning. Uanset om man er nybegynder eller øvet, kan du være med på holdet. Her handler det om at hjælpe dig med at finde ro, styrke og fleksibilitet i både krop og sind. Holdet kræver heller ikke særlig smidighed. Medbring gerne et tæppe og evt. måtte (kan lånes).

Pilates – Instruktør: Inger

Onsdag kl. 18:00 - 19:00 (Salen)

Pilates styrker din krop og gør den mere udholdende og smidig. Pilates forbedrer din balance og koordination. Vi starter timen med ca. 10 min. Opvarmning til musik. Medbring håndklæde el. tæppe og evt. lille pude.

Unge damer (16+) – Instruktører: Anne-Sofie & Helle

Tirsdag: 18:00 - 19:30 (Hallén)

Kunne du tænke dig at være med på et socialt rytmisk kvindehold, hvor grundgymnastikken er i fokus? Så mød op til den ugentlige træning, hvor både nye og øvede gymnaster kan være med. Træningstimerne bygges op med grundig opvarmning, forskellige rytmiske koreografier og afrunding af timen vil ske med udstræk og smidighedsøvelser.

Cirkeltræning (18+) – Instruktører: Anne-Mette & Camilla

Onsdag kl. 19.15 - 20:30 (Salen)

Cirkeltræning hvor du får sved på panden og får 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.

Danse Fitness - Instruktør: Lise

kl. 10:00-11:30 (1 gang om måneden, se datoerne på Facebook)

Opstart: Første gang er 11/10

For alle der elsker at danse, men her behøver du ingen partner. Vi danser hver for sig, og prøver kræfter med forskellige standard og latin danse. F.eks. Vals, Tango, Jive, Rumba mv.