

## Gymnastik sæson 2018/19

### Opstart uge 36

Enkelte hold dog uge senere

Powertumbling uge 34

#### Minifræs (3-4 årige)

v/ Marie-Louise, Kathrine, Zoe, Maja og Sofie  
Søndage kl. 10.00 – 11.00  
Børnehavens gymnastiksal

#### Heftige Herrer (30+)

v/ Peter, Klaus og Claus  
Mandage kl. 19.00 – 20.30  
Sundeved Efterskole sal + springcenter

#### AS Øvede piger (16+)(opstart uge 38!)

v/ Anders og Kristine  
Mandage kl. 19.00 – 21.00  
Gråsten Landbrugsskole

#### Rytme piger 1. – 3. klasse

v/ Christine og Ida  
Tirsdage kl. 16.45 – 17.45  
Varnæs Skoles gymnastiksal

#### Juniormix 4. – 8. klasse

v/ Sofie, Rasmus, Nikoline, Mathilde, Jakob, Helene  
Asger, Leif og Morten.  
Tirsdage kl. 17.30 - 19.00  
Sundeved Efterskoles springcenter

#### VBIF Boys (17+)

v/ Nico og Daniel  
Tirsdage kl. 18.30 – 20.00  
Sundeved Efterskoles hal og springcenter

#### Forældre/barn (0-3 årige)

v/ Anna  
Onsdage kl. 16.15 – 17.15  
Børnehavens gymnastiksal

#### Superfræs (5-6 årige)

v/ ??? Hjelperne Ditte, Josefina, Jacob og Lasse  
savner en ansvarlig instruktør.  
Onsdage kl. 16.30 - 17.30  
Varnæs Skoles gymnastiksal

#### Mor/datter (min. 7 år) (opstart uge 44!)

v/ forskellige instruktører  
Træner hver 2. uge (lige uger)  
Onsdage kl. 17.30 – 18.30  
Varnæs Skoles gymnastiksal

#### Stabilitets- og bevægelighedstræning

v/ Anni  
Onsdage kl. 18.30 – 19.30  
Varnæs Skoles gymnastiksal

#### Columna træning

v/ Anni  
Onsdage kl. 19.30 – 20.30  
Varnæs Skoles gymnastiksal

#### Springmix 1.- 3.klasse

v/ Morten, Lars, Lene, Cathrine, Klara, Sara, Morten,  
Cathrine og Martin  
Torsdage kl. 17.30 – 18.45  
Sundeved Efterskoles springcenter

#### SMART træning (alle aldre)

v/ Mette  
Torsdage kl. 18.30 – 19.30  
Børnehavens gymnastiksal

#### Rytmenørd 4. – 7. klasse

v/ Julie og Rikke  
Torsdage kl. 18.30 – 19.30  
Sundeved Efterskoles sal

#### Cross-gym (opstart uge 38!)

v/ Morten og Tine  
Torsdage kl. 19.45 – 20.45

Følg os på Facebook for  
holdbeskrivelser mv.

"VBIF - Varnæs Bovrup  
Gymnastik"

Sundeved Efterskoles sal