

PROGRAM FOR BOGØ IF GYMNASTIK SÆSONEN 2011/12

**Bogø IF Gymnastik starter sæsonen
mandag d. 5. september 2011.**

**Medmindre andet er anført foregår undervisningen i
Bogø's nye gymnastikhal.**

***Forårsopvisning bliver
lørdag d. 24. marts 2012 kl. 14⁰⁰ i Bogø Hallen***



NYHED

**I ÅR INDFØRES KLIPPEKORT TIL BRUG PÅ FLG.
HOLD: ZUMBA, LØRDAGS ZUMBA,
ZUMBA TONING, PILATES & YOGA.**

KLIPPENE KAN BRUGES PÅ TVÆRS AF HOLDENE

**KØB EN POSE MED KLIP TIL EN GANG OM UGEN -
HELE SÆSONEN FOR 600 KR.
ELLER EN POSE MED 10 KLIP FOR 250 KR.**

KIG EFTER SYMBOLET: 

**Hvis du har nogle spørgsmål er du
velkommen til at kontakte
Helle Hansen på tlf.: 21 82 51 28**

ZUMBA

MANDAG 20⁰⁰ - 21³⁰

ALDER: 14 - ??

TORSdag 18³⁰ - 20⁰⁰

PRIS 600 kr.

LØRDAG 10⁰⁰ - 11³⁰

PRIS PR. GANG: 25 KR.

LØRDAGS ZUMBA ALLE ULIGE LØRDAGE - DOG UNDTAGET UGE: 51 & 7

Latin/fitnes/dance inspireret motionsform, hvor stort set alle kroppens muskler bliver rørt. ZUMBA indeholder rytmer fra salsa, samba, cumbia, reggaeton, merengue, calypso, flamenco, mavedans og mange andre stilarter. ZUMBA er for alle uanset alder, køn og størrelse. ZUMBA kan ikke beskrives - det skal opleves. Vi slutter med ca. 15 min. Afspænding/afslapning. Medbring tæppe til at ligge på/under.

Instruktører: Anita Kjærgaard & Helle Hansen

ZUMBA TONING

ONSDAG 18⁰⁰ - 19⁰⁰

ALDER: 14 - ??

PRIS 600 KR.

Vores sædvanlige zumba tilsat styrketræning med håndvægte.

Instruktør: Helle Hansen

*Starter først
Onsdag d. 5.10.2011*

DAMEMOTION

TIRSDAG 18³⁰ - 20⁰⁰

ALDER: 18 - ??

PRIS: 450 KR.

Vi er et hold hvor vi rører os meget og hvor vi får pulsen op. Vi bruger forskellige redskaber blandt andet bold og stepbænk. Vi bruger ikke mindst vores lattermuskler i vores træning.

I starten går vi ud i naturen med og uden stave, det samme gør vi i slutningen af sæsonen.

Instruktør: Helle Nielsen

*Undervisningen foregår i
Gymnastisalen på Bogø Gl. Skole*

YOGAPILATES

MANDAG 11⁰⁰ - 13⁰⁰

ALDER: 50 - ??

PRIS: 600 KR.

Yogapilates er en meget moderne træningsform, der bruger yogaens tusindårige erfaringer og pilates måde at styrke musklerne på, du får rørt hele kroppen igennem dette bevægelsesmønster.

Instruktør: Helle Petersen

*Undervisningen foregår i
Bogø IF's klubhus*

YOGA (HATHA YOGA)

ONSDAG 18³⁰ - 20⁰⁰

ALDER: 18 - ??

PRIS 600 KR.

Begrebet hatha yoga betyder, at den kan indeholde flere forskellige elementer fra yogaen, men at det ikke er nogen specifik serie/form. Målet indenfor hatha yoga er meditation - at være afslappet, vågen og bevidst uden tanke og bare være i nuet. Det er en svær lære. Vores kroppe værker, og vi tænker konstant på noget. Før vi kan sidde afslappet og uden en tanke, bliver de fleste af os nød til at rense krop og sind. Det kan man gøre ved hjælp af hatha yogaens 5 dele. Motion/øvelser - åndedræt - afslapning - positiv tankegang og meditation.

Instruktør: Helle Petersen

*Undervisningen foregår i
Gymnastiksalen på Bogø Gl. Skole*

FORÆLDRE/BARN GYMNASTIK

MANDAG 16¹⁵ - 17⁰⁰

ALDER 1 - 3 ÅR

PRIS: 450 KR.

Hygge og leg for de mindste.

Børnene udfordres motorisk ved leg i - og på de forskellige redskaber.

Instruktører: Jacob Hansen & Mette Petersen

MINIFRÆSERE

MANDAG 17⁰⁰ - 18⁰⁰

ALDER: 3 - 5 ÅR

PRIS: 450 KR.

Gennem forskellige redskabsbaner vil vi forsøge at udvikle børnenes motorik og kropsbevidsthed. Derudover inddrager vi en masse musik, som vi skal bevæge os til på forskellige måder. - Ja, og så skal vi bare have det rigtig sjovt!!!

Instruktører: Mette Petersen, Jacob Hansen & Maria

MAXIFRÆSERE

TIRSDAG 16⁰⁰ - 17⁰⁰

ALDER: 6 - 8 ÅR (bh. kl. - 2 klasse) PRIS: 450 KR.

Vi skal rulle på jorden og i luften, springe op og springe ned, hoppe over og kravle under, stå på fødder og stå på hænder på og med forskellige redskaber. Vi skal lave simple serier med forskellige sekvenser af rytmik, dans og gymnastik.

Instruktører: Sanne Hoff, Lisbeth Nielsen

MAXISPRINGERE

TORSDAG 17⁰⁰ - 18³⁰

ALDER: 9 - 16 ÅR

PRIS: 450 KR.

Air Track, ny springgrav og rytme/dans

Instruktør: Lene Sørensen

ZUMBA TOMIC

TIRSDAG 17³⁰ - 18³⁰

ALDER: 8 - 13 ÅR

PRIS 450 KR.

Vi danser ZUMBA tilpasset børnene og kombineret med lege foran spejlet. ZUMBA TOMIC er professor Tomic's opskrift på glæde. Det fortælles at han var så ked af at alle børn han så var så triste at han satte sig for at finde på noget som kunne få dem til at smile. Han prøvede at blande en masse forskellige ting, men det der virkede bedst var musik og dans.

Instruktør: Anita Kjærgaard

BANKOSPIL

**BOGØ IF GYMNSTIK
AFHOLDER BANKOSPIL
FLG. DATOER:**

MANDAG D. 03.10.2011

MANDAG D. 28.11.2011

MANDAG D. 30.01.2012

MANDAG D. 26.03.2012

**ALLE DAGE KL. 19⁰⁰
I BOGØ IF'S KLUBHUS**

