

Sæsonplan 2024/25

Gymnastikafdelingen i SSIF - alle gymnastikhold træner i Smidstrup-Skærup skoles gymnastiksal

Mandag		Tirsdag		Onsdag		Torsdag	
Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn	Tid	Holdnavn
				08.30	SENIORDAMER Modne morgenfriske kvinder Instruktør: Else		
				09.30	Kontakt: Else 30323233		
				16.15	JUST DANCE 0.-2. klasse Instruktør: Lise Viola, Karoline H		
16.30	MINIMIX 4-5 år uden far/mor Kirsten B, Nikoline, Masseh A Kontakt: Kirsten B. 28893225	16.45	VILDBASSERNE 2-3 år sammen med mor/far Instruktører: Trine, Rikke. Kontakt: Trine 22402144 eller Rikke 27771335	17.30	Kontakt: Lise Viola 71901778	17.00	MOTION OG VEDLIGEHOLD 45+ m/k 45 år og opefter Instruktør: Kirsten T. Kontakt: Kirsten T. 24800289
17.25		17.30				18.00	HOLD DIG I FORM - torsdag m/k 16 år og opefter Instruktør: Kirsten T. Kontakt: Kirsten T. 24800289
17.30	SPRING 0.-3. klasse Instruktører: Dennis, Claus, Mia Thilde Kontakt: Mia 60520784					18.00	
18.30	SPRING 3.-7.klasse Instruktører: Claus, Dennis, Mia Kontakt: Claus 28111046	19.00	DANCEFIT 16 år og opefter Instruktør: Malene Kontakt: Malene 25343525	20.00	KARLEHOLDET For rigtig mænd.... Instruktør: Jørgen Kontakt: Jørgen 29129649	19.00	
19.30	HOLD DIG I FORM - mandag m/k 16 år og opefter Instruktører: Kirsten, Lisbeth, Hanne, Charlotte Kontakt: Kirsten T 24800289	20.00		21.00		19.15	YOGA m/k 18 år og opefter Instruktør: Ida Marie Kontakt: Ida Marie 22570554
20.30						20.30	Maks. 25 deltagere.

Se sæsonstart for de enkelte hold på www.ssif.dk

I løbet af sommeren vil der komme holdbeskrivelser på www.SSIF.dk - kig under gymnastik
Åbningsdato for tilmelding annonceres på SSIF's hjemmeside samt på facebook.