

Sæsonplan 2023/24 - i Smidstrup Hallen

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 START UGE 40 Modne morgenfriske kvinder		
16.30	MINIMIX 4-5 år uden far/mor Charlotte, Nikoline, Kirsten B Kontakt: Charlotte 23274263			09.30	Kontakt: Else 30323233		
17.25						15.30	JUST DANCE 1 0. - 2. klasse Instruktører: Lise Viola, Karoline H Kontakt: Lise Viola 71901778
17.30	SPRING 0. - 3. klasse <i>De yngste slutter kl. 18.30.</i> Instruktører: Kirsten B, Dennis (18.30) Mia, Thilde 19.00 Kontakt: Kirsten B. 28893225	16.45	VILDBASSERNE 2-3 år sammen med mor/far Instruktører: Trine, Rikke Kontakt: Trine 22402144 eller 17.30 Rikke 27771335			16.30	JUST DANCE 2 3. - 6. klasse Instruktører: Lise Viola, Karoline H Kontakt: Lise Viola 71901778
19.00	HOLD DIG I FORM – mandag m/k 16 år og opefter Instruktører: Kirsten, Lisbeth, Hanne, Charlotte 20.00 Kontakt Kirsten T 24800289			18.15	SPRINGHOLDET 4. - 9. klasse Claus, Niclas, Michael, Per 19.45 Kontakt: Claus 28111046	17.30	MOTION OG VEDLIGEHOLD 45+ m/k 45 år og opefter Instruktør: Kirsten T 18.30 Kontakt Kirsten T 24800289
20.00	PILATES/COREBALL m/k 18 år og opefter Instruktører: Britta, Britt 21.00 Kontakt: Britta 22379659	19.00	DANCEFIT 16 år og opefter Instruktør: Malene 20.00 Kontakt: Malene 25343525	20.00	KARLEHOLDET START UGE 40 For rigtige mænd Instruktør: Jørgen 21.00 Kontakt: Jørgen 29129646	18.30	HOLD DIG I FORM - torsdag m/k 16 år og opefter Instruktør: Kirsten T 19.30 Kontakt Kirsten T 24800289
						19.30	YOGA m/k 18 år og opefter Max. 25 deltagere Instruktør: Ida Marie 20.45 Kontakt: Ida Marie 22570554

Sæsonstart i uge 37 - med undtagelse af Seniordamer og Karleholdet, som begge starter i uge 40.

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.

Mini Mix samt Spring 0. - 3. klasse mangler 1-2 hjælpeinstruktører - hvis du har lyst til at prøve, så kontakt Charlotte eller Kirsten.