Sæson 23/24 Holdbeskrivelser

Forælder-barn SUNDskolen mandag for børn mellem 1 og 3 år.

Vi er et hold, der sætter fokus på barnets udvikling og motorik gennem leg og samarbejde mellem forælder og barn. Der ligges op til, at forældre deltager aktivt sammen med deres barn og derved får god tid sammen i en travl hverdag. Bedsteforældre er også velkommen.

Vi skal tumle rundt, lave kolbøtter, gå på line, lege på/med redskaber og meget mere. Børnene skal kravle rundt ovenpå, ved siden af og under deres forælder. Træningen vil være inspireret af GymDanmarks Toddler koncept. Vi prioriterer at skabe genkendelighed for børnene, så timen starter og slutter med de samme sange og lege hver gang.

Vi træner på SUNDskolen om mandagen kl. 16:30 - 17:30 start mandag d. 4/9 2023 og afslutning mandag d. 25/3 2024.

Vi er to instruktører, så vi vil kunne gennemføre gymnastiktimen, selvom vi måske bliver ramt af sygdom eller andre forhindringer.

I løbet af sæson vil vi invitere jer til forskellige events til bla motionsbingo den første søndag i oktober efterårsskoven og januar i vinterskoven. Vi håber at kunne genoptage traditionen med en gratis legetur i Legejunglen i januar/februar 2024 og ikke mindst TSG gymnastikopvisning i marts 2024.

Følgende 6 lørdage er der ekstra træninger i Torebyhallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forælder barn og puslingehold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i

Lørdag d 7/10-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 4/11-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 2/12-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 6/1 -24 kl. 9:30-11
Lørdag d 3/2-24 kl. 9:30-11 (fastelavn)
Lørdag d 24/2-24 kl. 9:30-11

Der er T-shirt til børn og til en deltagende forælder med i kontingentet. Der er 25 pladser på holdet med mulighed for at komme på venteliste.

Vi glæder os til at se dig og dit barn

Gymnastikhilsner Mia og Dorte

Forælder-barn SUNDskolen tirsdag for børn mellem 1 og 3 år.
Hej jeg hedder Rikke og jeg glæder mig til at se glade og aktive børn og forældre på vores hold. Bedsteforældre er også velkomne

På forældre-barn holdet skal vi:
- gennem lege og bevægelser til musik og sang, skal vi træne og styrke børnenes motorik og balance
- øge børnenes lyst til at bevæge sig og styrke deres kropskendskab. (motoriktrappen)
- klatre og lege på redskabsbaner og herigennem gøre børnene trygge ved at klatre/ springe/ hoppe/ snurre rundt osv.
- arbejde med sjove småredskaber
- være vilde og stille
- have en time, hvor børn og forældre er aktive og har det sjovt sammen.

Jeg prioriterer at skabe genkendelighed for børnene, så timen starter og slutter med de samme sange og lege hver gang.

I løbet af sæson vil vi invitere jer til forskellige events til bl.a. Stor Legedag søndag den 3. september, motionsbingo den søndag den 8. oktober efterårsskoven og januar i vinterskoven.

TSG gymnastikopvisning vil blive lørdag d. 23. marts 2024 om formiddagen.

Der er T-shirt til børn og til en deltagende forælder med i kontingentet.

Der vil være en månedlig ekstra træning i Torebyhallen fra kl. 9.30 - 11, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre forælder barn og puslingehold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i.

Lørdag d 7/10-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 4/11-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 2/12-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 6/1 -24 kl. 9:30-11
Lørdag d 3/2-24 kl. 9:30-11 (fastelavn)
Lørdag d 24/2-24 kl. 9:30-11

Der er 25 pladser på holdet med mulighed for at komme på venteliste.

Som forælder er det vigtigt, at du selv deltager, da dit barn ellers ikke får det fulde udbytte af gymnastikken, hvilket du heller ikke selv får.

Jeg har sikret mig faste vikarer (Dorte & Lissi), som kan afløse for mig, hvis jeg bliver syg eller der kommer andre forhindringer.

Jeg glæder mig til at se jer alle, gymnastikhilsner Rikke

Puslinge SUNDskolen

Dette er holdet for børn i alderen 2-6 år. (I programmet står der 3-5 år, men hvis dit barn er fx 2½ år og er klar til puslinge gymnastik eller 6 år og ikke klar til at springe på De Seje Gymnaster, så er I meget velkomne) I sæsonen skal vi lære hinanden godt at kende og have en fest med en masse bevægelse og hygge. Til slut i sæsonen skal vi til foreningens egen opvisning, hvor vi skal opvise, og vise jeres forældre, hvad I har lært gennem hele sæsonen.

Vi skal lege en masse lege, løbe, hoppe, klatre, spille, bruge redskaber og ikke mindst lære os selv og vores egen krop at kende. Vi glæder os sådan til at se en masse friske glade børn, som er klar til at få brændt en masse krudt af til gymnastik om mandagen.

I løbet af sæson vil vi invitere Jer til forskellige events til bl.a. motionsbingo, legetur i Legejunglen, ekstra træninger i Torebyhallen sammen med de andre børnehold og ikke mindst TSG gymnastikopvisningen som sæsonafslutning.

Ekstra træninger:
Lørdag d 7/10-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 4/11-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 2/12-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 6/1 -24 kl. 9:30-11
Lørdag d 3/2-24 kl. 9:30-11 (fastelavn)
Lørdag d 24/2-24 kl. 9:30-11

Der er T-shirt til børn med i kontingentet.

Instruktør: Kim
Hjælpetrænere: Dorte, Louise plus en masse andre skønne personer.

Håber vi ses.

Gymnastikhilsner fra Trænerteamet.

Spilopperne 3-5 år

Vi glæder os til at byde velkommen til spilop gymnastik for både piger og drenge i alderen 3 - 5 år. Gennem leg og bevægelse skal vi arbejde med at styrke børnenes balance, koordination og kropsbevidsthed. Vi vil have fokus på at være et hold, hvor der er plads til både den enkelte og til alle.

Vi leger, løber, snurrer rundt, hopper, danser, balancerer, ruller, slår kolbøtter, kravler under og over. Vi skal være vilde og vi skal være stille. Børnene vil blive udfordret med små redskaber og store redskabsbaner. Både børnene og trænerne skal have det rart og sjovt hele timen.

Vi træner onsdag kl. 16:30-17:30 i TSG Arena: Start onsdag 6/9 2023 og afslutning onsdag d. 27/3 2024.

Der er et lokale på 1. salen, hvor forældre, når børnene er klar til at give slip på far eller mor, kan sidde og vente. I er velkomne til at lave en kop kaffe, læse avis, snakke eller spille spil, som er deroppe. Der er også wifi, som I er velkomne til at bruge.

Har dit barn brug for dig i gymnastikhallen, så er du velkommen, vi forventer dog, at du deltager og giver en hjælpende hånd med redskaber osv.

Hvis det bliver muligt, så inviteres forældre til at være med til gymnastik hver d 1. træning i måneden sammen med jeres barn.

I løbet af sæsonen vil du og dit barn blive inviteret til forskellige events i foreningen. Vi holder motionsbingo i Hamborgskoven i oktober og januar, Legejungle event i januar/februar. Vi forventer at deltage i den lokale gymnastikopvisning i Toreby i marts 2023. Så husk at sætte kryds i kalenderen.

Følgende 6 lørdage er der ekstra træninger i Torebyhallen, hvor vi laver gymnastik sammen med de andre børnehold. Vi fylder hallen med leg og masser af redskaber. Hvis man er tilmeldt et af børneholdene i TSG er dette ganske gratis at deltage i

Lørdag d 7/10-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 4/11-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 2/12-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 6/1 -24 kl. 9:30-11
Lørdag d 3/2-24 kl. 9:30-11 (fastelavn)
Lørdag d 24/2-24 kl. 9:30-11

Der er T-shirt til børn med i kontingentet.

Der er 30 pladser på holdet med mulighed for at komme på venteliste.

Vi glæder og til nogle dejlige gymnastiktimer sammen med dit barn

Hilsen Trænerteamet Sarah, Jette, Astrid, Caroline, Malouca, Nellie, Dorte mfl.

Familie-træning børnefamilier med børn fra 1-6 år

Familien har stor betydning for barnets livsstil, det er derfor naturligt at inddrage hele familien, når der trænes, så børn og voksne inspirerer og støtter hinanden i at være fysisk aktive. Det kan med stor sandsynlighed føre noget positivt med sig for hele familiens velbefindende, når familien træner sammen.

Familie træning er sjov og aktiv træning for hele familien. Både barn og voksen bliver fysisk udfordret og får kroppen og samværet styrket. Træningen vil være tilrettelagt, så barnet vil opleve tryghed og struktur. Forældrenes fokus skal være på træningseffekten og mulighed for at træne i samspillet med sit barn/børn. Træningen består af fysiske øvelser, forskellige lege og en masse udfordringer på redskabsbaner for både store og små.

For medlemmer på Forælder-barn holdene, Puslingeholdet og Spilopholdet er Familietræning inkluderet i kontingent.

For alle andre koster 6 træninger a 1½ time i alt 175,- kr. eller 30,- kr. pr. gang for en familie.

Træningen vil finde sted i Torebyhallen 6 lørdag formiddage og datoerne er følgende:

Lørdag d 7/10-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 4/11-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 2/12-23 kl. 9:30-11
Lørdag d 6/1 -24 kl. 9:30-11
Lørdag d 3/2-24 kl. 9:30-11 (fastelavn)
Lørdag d 24/2-24 kl. 9:30-11

Der vil være trænere fra holdene for de yngste til stede ved træningerne.

Vi glæder os til at se jer

Hilsen Trænerteamet v. Dorte og Cindie

TSG Seje gymnaster

Dette spring og rytme hold er for drenge 0.-3. kl. og piger 0.-2. kl. Vi arbejder med smidighed, styrke, koordination og balance, så vi får opbygget en kropsbevidsthed og kropsspænding, som kan hjælpe alle, når der skal læres spring og rytme.
Derudover vil vi gerne have fokus på teknik i springene, og vi udvikler sværhedsgraden i børnenes tempo selvfølgelig med tryghed og sikkerhed for øje.
Vi ønsker at skabe venskaber på kryds og tværs af alder, køn og klassetrin. I forbindelse med ekstratræninger om lørdagen vil vi, som noget nyt og hvis det bliver muligt, gerne invitere forældre til at medbringe egen kaffe og nyde denne sammen med de andre forældre det sidste kvarter i træningen i håb om, at vi kan lære hinanden at kende på kryds og tværs og vise børnene, at alle er vigtige for fællesskabet.

Vi træner tirsdag kl. 16:30-18:00 i Torebyhallen: Start tirsdag d. 5/9 2023 og afslutning tirsdag d. 26/3 2024.

Instruktørteamet består af instruktører og hjælpe instruktører - Alle instruktører har været på kurser i springmodtagning.
Holdet deltager i DGI forårsopvisning i Maribo i starten af marts 2024 og i lokalopvisningen i Toreby i marts 2024.
Der skal påregnes enkelte ekstra-træninger om lørdagen kl. 12-14 i løbet af sæsonen på følgende datoer:

Lørdag d 7/10-23 kl. 12-14
Lørdag d 4/11-23 kl. 12-14
Lørdag d 2/12-23 kl. 12-14
Lørdag d 6/1 -24 kl. 12-14
Lørdag d 3/2-24 kl. 12-14
Lørdag d 24/2-24 kl. 12-14

Vi regner også med, at vi får mulighed for at invitere gymnaster i Springcenteret på Gunslevholm Idrætsefterskole 2 til 3 fredage i løbet af sæsonen. Udgiften til dette er inkluderet i kontingentet. Tidspunkt og datoer meldes ud, så snart det er på plads.

Udgifter til opvisningstøj er inkluderet i kontingentet, der er afsat 200 kr. pr gymnast til opvisningstøj.

I løbet af sæson vil vi også invitere jer til forskellige events til bla motionsbingo den anden søndag i oktober og første søndag januar i efterårsskoven og legetur i Legejunglen i januar/februar (gratis for børn).

Vi glæder os til, at vi ses til en ny sæson

Hilsen Instruktørteamet
Sarah, Nicolai, Nicole, Martin, Niccie, Camilla, Mira, Maria, Mads, Dorte m.fl.

Gymstars

Velkommen til Gym Stars!!!
På Gym Stars er vi mange forskellige aldre, lige fra 8-13 år, så vi har også plads til dig!

Vores hold og træninger er bygget op om kærligheden for og lysten til at dyrke gymnastik. For første gang skal holdet til at træne to gange om ugen. Dette er for at kunne gå mere i dybden med de enkelte spring og for at vi kan skrue helt op for fællesskabet og udviklingen af ens evner.

Vi kommer til at træne mandag fra 16.30-18 i TSG arena samt onsdag fra 17.30-19 i TSG arena. Derudover er onsdagen også dagen for "turbo træning". Her er der nemlig mulighed for at træne 30 min ekstra og rigtig få nørdet igennem fra 19-19.30. Der vil komme mere information om dette når sæsonen er startet (der er nemlig kun 5-7 gymnaster ad gangen som kan blive, derfor skal man på holdet skiftes til turbo træning).

Igen i år vil vi arbejde på højtryk for at udvikle os, både inden for de basale spring, rytme og det sociale. Vi arbejder meget med det niveau som gymnasten er på og går dem i møde med spring som passer hertil.

Som det sociale vil vi i år arbejde på at få 3 overnatninger stablet på benene, samt en række ekstratræninger. Disse overnatninger er både sjove for gymnaster, forældreteamet (som hjælper med det praktiske) og for os som trænere!

Vi forventer af dig som gymnast, at du kommer til træningerne og deltager engageret, samt har en lyst for at udvikle dig og prøve grænser af!

Der er inkluderet opvisningstøj svarende til 600 kr. i kontingentet

Vi håber at dette hold er noget for dig der brænder for gymnastikken. Vi står klar til at møde dig i Arenaen!

Mvh
Gym Stars Trænerteamet!

Parkour Free Running Sundby

Parkour er ikke en sport, med en livsstil, der giver dig et sjovt indblik på virkeligheden, Parkour er en disciplin, som går ud på at man skal komme fra a til b hurtigt muligt og mest effektivt. Så hvis du er en der vil prøve grænser af og lære din krop psykisk og fysisk at kende, så skal du helt sikkert ind hos os.

I kontingentet er inkluderet T-shirt og 2 træninger i Springcenteret på Gunslevholm Idrætsefterskole
Hilsen Trænerteamet

Acro begynder og let øvede

TSG`s Sports Acro-Begynder & Let øvede er klar til endnu en spændende sæson…….. med seje oplevelser i akrobatikkens verden.

På holdet bliver der trænet målrettet for at lære gode grundteknikker i alt inde for Sports Acrobatik.

TSG`s Acro Konkurrence og Acro Elite ligger i toppen af den danske Sports Acro elite og har et godt samarbejde med Acro Begynder & Let øvede.

Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne, lære og udvikle sig.

Der er en lille udtagelse på holdet, men inden da, vil der være de 2 første træninger hvor vi sammen vil øve grundteknikker m.m.

Kontingentet indeholder 2-3 træninger på Gunslevholm samt opvisningstøj af 400 kr.

Hvis man gerne vil høre mere om hvad Sports Acro er, kan man henvende sig til lederteamets kontaktperson “Lene” på 40986889.

Acro-Begynder deltager i max. 2 opvisninger og ikke i konkurrencer.

Acro Begynder Konkurrence

Man skal være tilmeldt Acro Begynder/let øvede for at gå på dette hold, og der er udtagelse til holdet. Derfor kan tilmelding først ske efter udtagelsen.

TSG`s Sports Acro Begynder Konkurrence holdet er klar til endnu en sæson fuld af fart!

Der vil blive trænet målrettet for at lære gode grundteknikker i alt inden for Sports Acrobatik.

Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne på højt niveau for at udvikle sig og deltage ved Sjællandsmesterskabet i foråret og opvisninger sammen med Acro Beg/Let Øvede.

På holdet sigter man højt, og derfor kræver det engagement, opbakning fra hjemmet og omstillingsparathed - til gengæld er der mulighed for en masse helt unikke oplevelser.

Acro-Begynder konkurrence deltager i 1 konkurrence på nationalt niveau.

Kontingentet indeholder konkurrencegebyr, dog ikke licens.

Hvis man gerne vil høre mere om, hvad Sports Acro er, kan man henvende sig til lederteamets kontaktperson “Lene” på 40986889.

Holdet træner hver tirsdag fra kl. 16:30-18:30 i TSG Arena

Acro Konkurrence

TSG`s Sports Acro konkurrence hold er klar til endnu en sæson fuld af fart!

På Acro-konkurrence og Acro-Elite (som arbejder tæt sammen) bliver der trænet hårdt for at være i toppen af den danske Acro-elite.

Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne på højt niveau for at udvikle sig og bruge størstedelen af foråret på konkurrencer og opvisninger. På holdet sigter man højt, og derfor kræver det engagement, opbakning fra hjemmet og omstillingsparathed - til gengæld er der mulighed for en masse helt unikke oplevelser.

Der er udtagelse på holdet, og forud for udtagelsen vil der være 2 prøve-træninger, som ligger tirsdag d. 29/8 kl. 16:30-18:30 og torsdag d. 31/8 kl. 16:30-18:30 og udtagelse lørdag d. 2/9 kl. 10-13.

Kontingentet indeholder træninger på Gunslevholm, magnesium samt konkurrencegebyr til Sjællandsmesterskaberne, Danmarks cup og danmarksmesterskaberne

Ud over kontingentet må der forventes yderligere udgifter til opvisning-, konkurrence- og paradetøj, transport, konkurrencelicens m.m.

Der er informationsmøde i forbindelse med sæsonstart.

Acro-konkurrence deltager i konkurrencer på nationalt niveau.

Holdet træner hver tirsdag og torsdag fra kl. 16:30-18:30 og lørdag fra kl. 10:00-12:00 alle gange i TSG Arena

Hvis man gerne vil se eller høre mere om hvad Sports Acro er, er man altid velkommen til at henvende sig til lederteamet.

Acro Elite

TSG`s Sports Acro-Elite hold er klar til endnu en sæson fuld af fart!

På Acro-Elite og Acro-Konkurrence (som arbejder tæt sammen) bliver der trænet hårdt for at være i toppen af den danske Acro-elite.

Holdet er for dedikerede gymnaster, der har lyst til at træne på højt niveau for at udvikle sig og bruge størstedelen af foråret på konkurrencer og opvisninger. På holdet sigter man højt, og derfor kræver det engagement, opbakning fra hjemmet og omstillingsparathed - til gengæld er der mulighed for en masse helt unikke oplevelser.

Der er udtagelse på holdet, og forud for udtagelsen vil der være 2 prøve-træninger, som ligger tirsdag d. 29/8 kl. 16:30-18:30 og torsdag d. 31/8 kl. 16:30-18:30 og udtagelse lørdag d. 2/9 kl. 10-13.

Ud over kontingentet må der forventes yderligere udgifter til opvisning-, konkurrence- og paradetøj, transport, konkurrencelicens, deltagergebyr, m.m.

Der er informationsmøde i forbindelse med sæsonstart.

Acro-Elite deltager i konkurrencer på nationalt niveau og internationalt niveau.

Hvis man gerne vil se eller høre mere om hvad Sports Acro er, er man altid velkommen til at henvende sig til lederteamet.

Rygtræning

Vi fortsætter succesen fra tidligere år, - ingen serier, rækker og takt. Mulighed for individuel træning og gode råd.

Er du træt i ryg, nakke eller skuldre?

Har du ondt eller vil du gerne undgå det?

Har du spændinger?

Så kom til rygtræning. Der er plads til alle, uanset kunnen, alder, køn og erfaring.

- OPVARMNING
- STYRKETRÆNING
- UDSTRÆKNING
- AFSPÆNDING
- OG LIDT SJOV

Kom og prøv det af!

Hilsen Charlotte og Henriette

Yoga Sal O Nykøbing F hallerne tirsdag kl 17-18

Yoga-undervisningen bygger på traditioner inden for Hatha Yoga, Yin Yoga og Vinyasa Yoga.

De forskellige øvelser udfordrer balance, smidighed og koncentration, og du styrker hele kroppen.

Der arbejdes også med åndedræt, mindfulness, meditation og afspænding. Her er plads til både nybegynderen og den erfarne, da der vil være basis- og videregående øvelser, hvor der arbejdes med justeringer.

Oplev roen og fordelene ved yoga.

Husk egen måtte og tæppe.

Yoga Sal O Nykøbing F hallerne tirsdag kl. 18-19

Yoga-undervisningen bygger på traditioner inden for Hatha Yoga, Yin Yoga og Vinyasa Yoga.

De forskellige øvelser udfordrer balance, smidighed og koncentration, og du styrker hele kroppen.

Der arbejdes også med åndedræt, mindfulness, meditation og afspænding. Her er plads til både nybegynderen og den erfarne, da der vil være basis- og videregående øvelser, hvor der arbejdes med justeringer.

Oplev roen og fordelene ved yoga.

Husk egen måtte og tæppe.

Rutinerede Rytme

Et opvisningshold med en god blanding af let øvede, rutinerede og garvede gymnaster. Et hold med høj træningsmoral, hvor gymnastikken er en prioritet men samtidig et fristed med masser af grin, kram og hygge. Det er her vi lader op til den næste uge, det er her der er fællesskab men samtidig ”mig-tid” og dermed også en prioritet. Et hold der kræver at man er mødestabil og lader sig udfordre.

I træningen lægges der vægt på en grundig opvarmning med en blanding af grundtræning, sekvenser, styrke, smidighed. Vi arbejder med tempo og styrke samt det mere ekspressive og førende, blandet med klassisk gymnastik. Alt dette for at lave et alsidigt og seværdigt opvisningsprogram.

Der skal påregnes merudgift til håndredskab og opvisningstøj, og vi håber på og regner med minimum 3 opvisninger i foråret, der vil være 3-4 ekstra træninger i løbet af sæsonen.

Multimotion

Multimotion er for jer, der har tid om formiddagen og ønsker at få rørt sig. Multimotion foregår i en god stemning og giver godt socialt samvær.

Vi glæder os til at se nye og tidligere motionister i Torebyhallen.

Vi begynder med fælles opvarmning, hvor hele kroppen kommer i spil. Så laver vi gode mave/rygøvelser, som styrker hele kroppen. Andre motionslege kommer vi af og til med.

Derefter kan man vælge efter interesse f. eks. Volleyball (med store badebolde), kondirum og øvelser på store Swiss Ball og elastikker.

Hvis du kan lide at røre dig, styrke din krop og være sammen med glade mennesker, så mød op i afslappet tøj og med en flaske vand.

Der er mulighed for at betale pr. gang, så er prisen 35 kr. Du skal så melde dig til hos os ved første træning, så du kan komme på holdlisten.

Vi glæder os til at se jer Birgit, Jette og Lissi

Seniordans

Kan du lide at danse? Så er Seniordans lige noget for dig.
Seniordans er dans for alle, der har lyst til af danse til god iørefaldende musik.

Kom med eller uden partner.

Seniordans danses alene - i rækker, kredse og kvadriller.
Kendetegnende for seniordansen er, ar der er mange partnerskift i løbet af dansen.

SENIORDANSEN STYRKER HJERNE, HJERTE, HELBRED OG HUMØRET, så kom og vær med torsdag kl. 9.30 i Torebyhallen

Seniordans - Aktiv Fritid

For at melde til på dette hold, skal der fremvises et gyldigt medlemsbevis fra Aktiv Fritid.

Kan du lide at danse? Så er Seniordans lige noget for dig.
Seniordans er dans for alle, der har lyst til af danse til god iørefaldende musik.

Kom med eller uden partner.

Seniordans danses alene - i rækker, kredse og kvadriller.
Kendetegnende for seniordansen er, ar der er mange partnerskift i løbet af dansen.

SENIORDANSEN STYRKER HJERNE, HJERTE, HELBRED OG HUMØRET, så kom og vær med torsdag kl. 9.30 i Torebyhallen

Jumping Fitness tirsdag

Sjov motionsform, god musik og højt humør.
Alle uanset fysisk form kan deltage.
Hvert trin kan individuelt udføres i lav eller høj intensitet.
Alder fra 16 år.

Jumping Fitness onsdag

Sjov motionsform, god musik og højt humør.
Alle uanset fysisk form kan deltage.
Hvert trin kan individuelt udføres i lav eller høj intensitet.
Alder fra 16 år.