

Ubberud IF Gymnastik

Sæson 2011/2012

www.ubberud-if.dk

Vi ses på facebook



UBBERUD
GYMNASTIKAFDELING

Vel mødt til alle, "gamle" såvel som nye, i alle aldre.

Børne- og juniorhold:

Dans piger 0.-2. klasse

Mandag kl. 15.10 - 16.00 i Ubberudhallen fra 5. september

Så er det tid at finde danse-benene frem☺

Vi skal danse til MGP, Medina og meget mere. Vi vil lære seje dansetrin og arbejde med hele kroppen. Det bliver sjovt og hyggeligt, og jeg glæder mig til at se jer.

Mange hilsner fra Lisa

Kontingent kr. 450,- inkl. 125,- til opvisningstøj

Dans 6.-9. klasse

Tirsdag kl. 16.30 - 17.30 Gymnastiksalen, Ubberud Skole fra 6. september

Hej alle I danseglade piger og drenge.

Jeg hedder Mie og har danset i mange år, bl.a. hos Allingham Dance Team i Odense og senest hos HIPS Dance Studio.

Vi skal træne Hip hop og New Style, men også stilarter som fx Funk, Break dance, Show dance, House mv. vil blive inddraget og mixed sammen til spændende ny dans.

Alle kan være med på holdet, øvede såvel som ikke øvede.

Jeg glæder mig til at se jer på danseholdet.

Mange hilsener fra Mie

Kontingent kr. 485,- inkl. 140,- til opvisningstøj

Piger spring/rytme 0.-2. klasse

Onsdag kl. 15 - 16.15 i Ubberudhallen, fra 7. september

Hej piger.

Så starter vi en ny og spændende sæson med fuld fart på. Vi skal lege, lave rytmik og blive dygtige til redskabsspring. Vi skal træne smidighed, have pulsen op og sved på panden.

Vi skal have det sjovt, være kammerater og hjælpe hinanden.

Kom og vær med hver onsdag.

Mange hilsener Winnie, Sofie, Linett, Kathrine m.flere

Kontingent kr. 485,- inkl. 125,- til opvisningstøj

Piger spring/rytme 3.-6. klasse

Onsdag kl. 16 - 17.00 i Ubberudhallen, fra 7. september

Hej alle I friske spring- og rytmepiger.

Jeg hedder Cecilie og har dyrket gymnastik, siden jeg var helt lille. Alt det, som jeg har lært igennem mange år, vil jeg gerne give videre til jer.

Vi skal fokusere på rytmisk gymnastik med serier, øvelser på gulv etc. Men fokus vil også være rettet mod at øve på spring, som nogen måske allerede kan, og ikke mindst skal vi lære nye, sjove og spændende varianter indenfor springgymnastikken.

Alle kan være med på holdet, øvede såvel som ikke øvede.

Vi glæder os til at se jer på gymnastikholdet

Mange hilsener fra Cecilie & Katarina m.flere

Kontingent kr. 485,- inkl. 140,- til opvisningstøj

Puslinge piger og drenge ca. 3 - 5 år

Onsdag kl. 17 - 18 i Ubberudhallen, fra 7. september

Hej piger og drenge.

Kom og vær med til gymnastik. Vi skal lege, tumle, løbe, klatre, prøve en masse redskaber og have det sjovt. Vi glæder os til at se jer.

Mange hilsener Ida, Anitta, Kirstine, Sabrina m.flere

Kontingent kr. 430,- inkl. 70,- til opvisningstøj

Drenge spring/rytme 0.-3. klasse

Torsdag kl. 15 - 16.15 i Ubberudhallen, fra 8. september

Hej drenge.

Kom og vær med til sjov gymnastik med høj fart, løb, rytme og masser af spring.

Vi glæder os til at se jer

Ida, Anders, Mads, Marie, Mette m.flere.

Kontingent kr. 435,- inkl. 75,- til opvisningstøj

Forældre/barn (familiehold)

Torsdag kl. 16.45-17.45, Gymnastiksalen, Ubberud Skole fra 8. september

Hej 1½ - ca. 4 årige børn!

Tag far, mor, bedsteforældre eller andre voksne ved hånden og mød op til en times sjov og hygge, med rim, remser og sange samt løb, hop og spring i og med redskaber og rekvisitter.

Mød op i "bevægevenligt" tøj/fodtøj, til masser af fælles aktiviteter for børn og voksne.

Vi glæder os til at møde såvel "gamle" som nye på holdet.

Kristine og Anders

Kontingent kr. 475,- + kr. 60 for følgende barn/børn inkl. 120,- til opvisningstøj

Voksenhold:

Callanetics

Mandag kl. 17.30 - 19.00, Gymnastiksalen, Ubberud Skole fra 5. september

Så er vi klar igen - Gymnastikken er for alle voksne kvinder, der ønsker en god kontakt til kroppen og dens fysiske muligheder og begrænsninger.

Vi starter aftenen med en god og grundig opvarmning til glade toner, hvor arme, ben, krop og hoved bliver forberedt til arbejdet med callaneticsøvelserne.

Øvelserne er enkle og effektive - tager udgangspunkt i kroppens naturlige muskelkorset (ryg - mave - baller)

Der lægges vægt på styrke og balance og stabilisering af alle kroppens muskler og led.

Også vores bækkenmuskulatur får sin ugentlige træning.

Aftenen slutter vi af med at afspænde hele kroppen, så vi veloplagte kan tage hjem efter et godt samvær omkring pasning af vores fantastiske bevægelsesapparat.

Vel mødt - Anne Marie

Kontingent kr. 475,-

Motionsdamer

Tirsdag kl. 14.30 - ca.16, Gymnastiksalen, Ubberud skole, fra 6. september

Klar til en ny sæson?

Erfarne som nye på holdet er meget velkomne til en god grundtræning og dertil socialt samvær.

Mød op og bliv en del af vort gode fællesskab.

Mange hilsener Anne Marie

Kontingent kr. 475,-

Sved på panden

Tirsdag kl. 18.30 - 19.30, Gymnastiksalen, Ubberud skole fra 6. september

Her på holdet skal vi have pulsen op, masser af sved, ømme baller og smil. Vi skal træne grundgymnastik, som bliver krydret med enkelte lege.

Vel mødt - Dorthe

Kontingent kr. 475,-

Mave/ryg - rykker maven M/K - "Ubberudballetten"

Tirsdag kl. 19.35 - 20.50, Gymnastiksalen, Ubberud Skole, fra 6. september

Alle er velkomne på holdet. Er du 18 år eller derover, så bare kom og få styrket din krop.

Vi arbejder med kroppens "korset", som vi er født med.

Vi arbejder også med resten af kroppens muskler.

"Lattermusklen" er også en vigtig "muskel" at få rørt, og det er vi gode til på mave/ryg - holdet.

Ved at styrke vores "korset", gør vi vores hverdag nemmere.

Har du lidt eller meget ondt i ryggen, er det også godt at få trænet "korsettet"

Vel mødt efter en sommerpause, til såvel "nye som gamle" på holdet.

Lotte

Kontingent kr. 475,-

Zumba (Bemærk startdato)

Onsdag kl. 18.30 - 19.30 i Ubberudhallen fra 24. august

Zumba er en blanding af dans og fitness - det handler om at have det sjovt og at få sved på panden - og det får vi!

Alle kan være med på deres eget niveau - både mænd/kvinder og yngre/ældre.

Musik og trin er bl.a. swing, afrikansk, mavedans, salsa, cumbia, reggaeton, samba, hip hop m.m.

Kom glad og vær med til festen

Bedste hilsner Anette

Kontingent kr. 650,-

Aktivitetsdag, Lørdag den 10. september

Kom til vores aktivitetsdag for børn og voksne i Ubberudhallen, hvor der er mulighed for at prøve zumba, dans, sved på panden, udendørs løb og leg på redskaber. For mere information se vores webside, facebook samt opslag. Alle er velkomne og det er gratis at deltage.

Generel information:

Indmeldelsesprocedure og kontingent

Børnegymnaster skal indmeldes af forældre.

Indmeldelse på træningsstedet i uge 36 og 37.

For onsdagsholdene er der indmeldelse d. 7. og 14. september i tidsrummet 15.30 - 18.30 i Ubberudhallen under uret - girokort udleveres ved indmeldelse.

Evt. opvisningstøj bestilles kun til medlemmer, der har betalt kontingent.

Kontingentet er for hele sæsonen, frem til 31. marts 2012

Voksengymnaster: Gå på to hold og betal $\frac{1}{2}$ pris for det billigste!

Sæt X i kalenderen den 31. marts 2012

Da skal du jo til: Lokalopvisning/afslutning i Ubberudhallen

Adresser:

Ubberudhallen: Ubberudhallen 30, 5491 Blommenslyst (indgangen er ved fritidsordningen)

Gymnastiksalen, Ubberud Skole: Ubberudgårdsvej

(opkørsel ved bybussens endestation over for kirken)

Evt. spørgsmål til:

Helle Bruun: Tlf. 22291049 / okidovki@yahoo.dk

Ulla Vølund: Tlf. 20210670 / rosgaard@post1.dknet.dk