

# ASIF GYMNASTIK 2016/2017

HOLD	ALDER	DAG	TID	INSTRUKTØR	START
Forældre/ Barn	0 - 4 år	Tirsdag	16.30- 17.30	Susanne Jensen Hjælpetræner: Kristine	6/9 På skolen
Puslinge	4 – 6 år	Onsdag	16.30- 17.30	Karoline Nielsen Laura Iversen Hjælpetræner: Lærke og Sarah	7/9 På skolen
Børne Fitness dans	4 – 11 år	Onsdag	17.45- 18.30	Mette Højrup Petersen	14/9 På skolen
Springløpper	0 kl. – 3. kl.	Tirsdag	16.15- 17.15	Jesper Graarup Gert Jensen Karin Hansen Rebekka Bak Christensen Hjælpetræner: Lærke, Freja og Thomas	6/9 I ASIF Hal
Spring & danse team	4. kl. - opecfter	Tirsdag	17.15- 19.00	Joan Hvims Rebekka Bak Christensen Karin Hansen Jesper Graarup Gert Jensen Stine Jakobsen	6/9 I ASIF Hal
Fitness dans	Kvinder	Mandag	18.30- 19.45	Mette Højrup Petersen	15/8 På skolen
Fitness dans	Kvinder	Onsdag	18.45- 20.00	Mette Højrup Petersen	17/8 På skolen
Cirkel og styrketræning	M/K	Tirsdag	18.30- 19.30	Lone Venderby	6/9 På skolen
”Op i årene gymnastik ”	Kvinder	Torsdag	17.00- 18.00	Bente Muhlig	8/9 På skolen
Motions- damer/herrer	M/K	Torsdag	18.00- 19.15	Bente Muhlig	8/9 På skolen
Motions Herrer	Herrer	Torsdag	19.30- 21.00	Uffe Toft	15/9 På skolen
Seniorør	M/K	Tirsdag	14.00- 16.00	Bente Muhlig	13/9 I ASIF Hal
Bowls	Alle	Mandag	19.45- 21.15	Børge Skovbo	5/9 På skolen
Hockey	Herrer	Onsdag	20.00- 21.00	Knud Rasmussen	7/9 På skolen

Astrup-Sønderskov Friskole: Skolestien 1, 9800 Hjørring  
ASIF hal: Bøgstedvej 271A, 9800 Hjørring

Tilmelding og betaling på [www.asifgymnastik.klub-modul.dk](http://www.asifgymnastik.klub-modul.dk)

Formand for gymnastikforeningen:  
Susanne Jensen Tlf. 98 96 50 34

