



Gymnastik

Hold	Dag	Start	Tid	Sted
Blandede hold				
Leg og Rytmik, 1-2 år	Tor	Uge 36	Kl. 16.10-16.40	H-G Hall´ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-3 år	Tirs	Uge 36	Kl. 16.15-16.55	H-G Hall´ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-3 år	Tirs	Uge 36	Kl. 17.00-17.40	H-G Hall´ns gymnastiksal
Mor/far/barn, 2-3 år	Lør	Uge 36	Kl. 9.30-10.15	H-G Hall´ns gymnastiksal
Puslinge m/forældre, 3-4 år	Ons	Uge 36	Kl. 16.30-17.10	H-G Hall´ns gymnastiksal
Familiefræs, børn ca. 2-6 år m/foræ.	Lør	Uge 37	Kl. 9.30-11.00	H-G Hall´ns springcenter a)
Spring Ekstra, 2.-7.kl.	Man	Uge 38	Kl. 16.00-17.30	Holing b)
Tumbling, begyndere og letøvet	Man	Uge 36	Kl. 19.00-20.15	H-G Hall´ns springcenter
Tumbling, øvede	Man	Uge 36	Kl. 19.30-21.00	H-G Hall´ns springcenter
E-sport, 4.-6. kl.	Tirs	Uge 38	Kl. 18.00-19.45	Hammerum Efterskole
Tag mig med – Åbent springcenter	Udvalgte lør/søndage			H-G Hall´ns springcenter c)
HyggeSpringMix 16 år og op	Man	Uge 36	Kl. 17.30-19.00	H-G Hall´ns springcenter
Blandet kondi M/K, mix, 35+	Tirs	Uge 38	Kl. 19.30-21.00	H-G Hall´ns springcenter
MotionsFloorball, mix, 30+	Tors	Uge 38	Kl. 19.00-20.30	H-G Hall´ns skolehal 1
Fit Challenge	Man	Uge 36	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´ns gymnastiksal
Walk and Talk	Ons	Uge 32	Kl. 19.00-20.00	Udenfor på vestsiden af H-G Hall´n
Pardans	Tors	Uge 38	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´ns dansesal

Piger

Puslinge piger, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 16.45-17.25	H-G Hall'ns gymnastiksal
Små Piger 1, 4-5 år	Man	Uge 36	Kl. 16.15-17.00	H-G Hall'ns gymnastiksal
Små Piger 2, 4-5 år	Man	Uge 36	Kl. 17.05-17.50	H-G Hall'ns gymnastiksal
Springtøserne, 0. kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 17.45-18.40	H-G Hall'ns gymnastiksal
Spring Rytme 1, 1.-2.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-17.30	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 2, 3.-4.kl.	Ons	Uge 36	Kl. 16.15-17.45	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme 3, 5.-6.kl.	Ons	Uge 36	Kl. 17.45-19.15	H-G Hall'ns springcenter
Spring Rytme Piger, 7.kl.-15 år	Ons	Uge 36	Kl. 19.15-21.00	H-G Hall'ns springcenter
Rytme & håndredskaber, 2.-5.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 17.45-19.00	H-G Hall'ns hal 2
Minijuniorpiger, 4.-6.kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 16.15-17.30	H-G Hall'ns hal 2
Juniorpiger, 7.kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 19.00-21.00	H-G Hall'ns hal 2
Ynglinge Piger 17 år-op	Tirs	Uge 35	Kl. 19.00-21.00	H-G Hall'ns hal 2 d)
Øvede Piger udtaget 17-20 år	Man	Uge 35	Kl. 17.45-19.30	H-G Hall'ns hal 2/skolehal 2 d)
Elite Piger udtaget 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 19.30-22.00	H-G Hall'ns hal 2 d)

Drenge

Tonserne, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 17.30-18.15	H-G Hall'ns gymnastiksal
Turbo 1, 4-5 år	Ons	Uge 36	Kl. 17.15-18.15	H-G Hall'ns gymnastiksal
Turbo 2, 0.-1. kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 17.20-18.25	H-G Hall'ns springcenter
Top Turbo, 2.-3.kl.	Tors	Uge 36	Kl. 18.30-19.45	H-G Hall'ns springcenter
Minijuniordrenge, 4.-5.kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 16.00-17.15	H-G Hall'ns springcenter e)
Juniordrenge, 6. kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-18.00	Holing e)
Herrer serie 3, 17 år-op	Man	Uge 33	Kl. 17.30-19.30	Holing f)
Herrer serie 1 og 2, 17 år-op	Man	Uge 33	Kl. 19.30-22.00	Holing f)
Herrer serie 1, 2 og 3, 17 år-op	Tors	Uge 33	Kl. 18.00-20.00	Holing f)

MUL-10-hold

Step Aerobic	Man	Uge 36	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´ns dansesal
Zumba	Tirs	Uge 38	Kl. 17.00-18.00	H-G Hall´ns dansesal
Puls & Styrke M/K	Tirs	Uge 36	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´ns gymnastiksal
Yoga	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-17.30	H-G Hall´ns dansesal
Hop Shop	Tors	Uge 36	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall´ns gymnastiksal
Pilates	Lør	Uge 36	Kl. 9.30-10.30	H-G Hall´ns gymnastiksal

a) Vi gentager succesen med familieholdet for forældre med børn. Far og barn/børn starter op i springcenteret med sjov og leg sammen og imens røres mor med voksengymnastik – efter 45 min. byttes, mens far får sig rørt. Første gang er d. 12/9-2020.

b) Spring Ekstra er for piger og drenge i 2.-7. kl., der gerne vil dygtiggøre sig. Man skal gå på et andet gymnastikhold i Gjellerup Sdr. for at deltage på Spring Ekstra.

c) Tag mig med – Åbent springcenter for alle Piger og drenge. Tag gerne venner, naboer og familie med. Hold øje med hjemmeside og Facebook for datoer.

d) Vi afholder fortræning for de tre pigehold to mandage i medio august i H-G Hall´ns hal 2 kl. 19.00-21.30. Både Ynglinge (også tilbud til de piger, der ikke har lyst til at gå til udtagelse), Øvede og Elitepiger træner sammen de to mandage, derefter vil der være udtagelse. Se nærmere datoer på Instagram, Facebook og hjemmeside.

e) Drenge i 6. kl. kan vælge at deltage på Minijunior- eller Juniordrenge eller på begge hold.

f) Opstart for alle mandag kl. 19:00-21:30 d. 10/8 og 17/8-2020 samt torsdag 18.00-20.00 d.13/8 og d. 17/8-2020 og snarligt herefter vil de endelige hold blive inddelt. Piger, der træner på TeamGym-niveau er velkomne til at træne sammen med Serie 3 Herrer.

Se holdinfo omkring de enkelte hold på gjellerupsdr.dk

Indendørsskydning starter op d. 22. september 2020 kl. 18.30-21.30 i skyttelokalet i Hammerum Hallen. Du møder blot op på dagen.

Vintersvømning-opstart er d. 7. september 2020 i Herning Svømmehal – Online tilmelding til svømning på gjellerupsdr.dk – åbner lørdag d. 4. juli 2020

Online tilmelding til gymnastikholdene 16/8-2020 – kl. 10.00 – HUSK dit login, hvis du gik på hold i Gjellerup Sdr. sidste år! VIGTIGT!!!

MEGET VIGTIG INFO ER; at vi følger de retningslinier, som myndighederne anbefaler i forhold til Covid19-situationen. Dvs., der kan forekomme træningstid, hvor vi må bruge xx antal minutter til rengøring. Såfremt, der skulle opstå en Corona 2-periode kan vi være nødsaget til aflysninger, hvis myndighederne foreskriver dette. Vi er dog allerede i tænkeboks til alternative muligheder/aktiviteter, hvis vi skulle havne i en lignende situation – det håber vi ikke!