



## Gymnastik

Hold	Dag	Start	Tid	Sted
<b>Blandede hold</b>				
Babytummel, 3-5 mdr.	Tirs	Uge 36	Kl. 9.00-10.00	H-G Hall´ns gymnastiksal
Babytummel, 5-10 mdr.	Tirs	Uge 36	Kl. 10.15-11.15	H-G Hall´ns gymnastiksal
Minitumler(krybe/kravle)7-12 mdr	Tirs	Uge 36	Kl. 11.30-12.15	H-G Hall´ns gymnastiksal
Barnevognsfitness	Tirs	Uge 36	Kl. 12.45-13.30	Udenfor – nærmere sted anvises
Leg og Rytmik, 1-2 år	Tor	Uge 36	Kl. 16.20-16.50	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
Forældre/barn, 3-4 år	Lør	Uge 36	Kl. 9.30-10.30	H-G Hall´ns springcenter/hal 2
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
Crossdance Kidz	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-17.15	H-G Hall´ns gymnastiksal
Spring Ekstra, 2.-7.kl.	Man	Uge 38	Kl. 16.15-17.45	Holing a)
Tumbling, begyndere og letøvet	Tors	Uge 36	Kl. 16.00-17.15	H-G Hall´ns springcenter
Tumbling, øvede (10-18 år)	Man	Uge 36	Kl. 16.15-17.30	H-G Hall´ns springcenter
E-sport, 4.-7. kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 18.00-19.45	Hammerum Efterskole
HyggeSpringMix 16 år og op	Man	Uge 36	Kl. 17.30-19.00	H-G Hall´ns springcenter
Blandet kondi M/K, 35+	Tirs	Uge 40	Kl. 19.00-20.30	H-G Hall´ns springcenter
MotionsFloorball, mix, 30+	Tors	Uge 36	Kl. 19.00-20.30	H-G Hall´ns maxihal
VedligeHoldet, mix 30+	Tirs	Uge 33	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall´n - veststiden b)
Walk and Talk	Ons	Uge 32	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´n - vestsiden

## Piger

Puslinge piger, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 16.55-17.35	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. 17.20-18.25	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
Minijuniorpiger, 4.-6.kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 16.15-17.30	H-G Hall´ns hal 2
Teenage Yoga, 7.-9.kl.	Ons	Uge 36	Kl. 15.00-16.00	H-G Hall´ns dansesal
Juniorpiger, 7.kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 19.00-21.00	H-G Hall´ns hal 2
GS Circle, 19-25 år	Man	Uge 36	Kl. 19.30-21.00	H-G Hall´ns springcenter
Ynglinge Piger 17 år-op	Tirs	Uge 35	Kl. 19.15-21.15	H-G Hall´ns hal 2 c)
Øvede Piger udtaget 17-20 år	Man	Uge 35	Kl. 17.30-19.30	H-G Hall´ns hal 2/minihal c)
Elite Piger udtaget 17 år-op	Man	Uge 35	Kl. 19.30-22.00	H-G Hall´ns hal 2 c)

## Drenge

Tonserne, 3-4 år	Tors	Uge 36	Kl. 17.40-18.25	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.-6.kl.	Tirs	Uge 36	Kl. 16.00-17.15	H-G Hall´ns springcenter
Juniordrenge, 6. kl.-op	Tors	Uge 36	Kl. 16.30-18.00	Holing
Herrer serie 3, 17 år-op	Man	Uge 33	Kl. 17.45-19.30	Holing d)
Herrer serie 1 og 2, 17 år-op	Man	Uge 33	Kl. 19.30-22.00	Holing d)
Herrer serie 1, 2 og 3, 17 år-op	Tirs		Kl. 19.00-21.00	Holing
Herrer serie 1, 2 og 3, 17 år-op	Tors	Uge 33	Kl. 18.00-20.00	Holing d)

### **MUL-10-hold**

Step Aerobic	Man	Uge 36	Kl. 19.00-20.00	H-G Hall´ns dansesal
Zumba	Tirs	Uge 36	Kl. 17.00-18.00	H-G Hall´ns dansesal
Pilates (bodyflow)	Tirs	Uge 36	Kl. 18.00-19.00	H-G Hall´ns dansesal
Yoga, M/K	Ons	Uge 36	Kl. 13.30-14.45	H-G Hall´ns dansesal
Yoga, M/K	Ons	Uge 36	Kl. 16.30-17.45	H-G Hall´ns dansesal
Crossdance	Tors	Uge 36	Kl. 17.30-18.30	H-G Hall´ns dansesal
Hop Shop	Tors	Uge 36	Kl. 18.30-19.30	H-G Hall´ns gymnastiksal

### ***BEMÆRK, AT DE FLESTE GYMNASSTIKHOLD STARTER TO UGER FØR NORMALT -***

ligesom sidste sæson grundet, at der har været nedlukning i sæsonen 2020-21.

a) 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.

b) Vedligeholdet træner udendørs fra uge 33 til og med uge 39

c) Vi afholder fortræning for de tre pigehold to mandage 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 søndag d. 29. august. Se nærmere datoer på Instagram, Facebook og hjemmeside.

d) Opstart for alle mandag kl. 19:00-21:30 d. 9/8 og 16/8-2021 samt torsdag 18.00-20.00 d. 12/8 og d. 19/8-2021 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](http://gjellerupsdr.dk)

Indendørsskydning starter op d. 21. september 2021 kl. 18.30-21.30 i skyttelokalet i Hammerum-Gjellerup Hall´n. Du møder blot op på dagen.

Vintersvømning-opstart er d. 6. september 2021 i Herning Svømmehal – Online tilmelding til svømning på [gjellerupsdr.dk](http://gjellerupsdr.dk) – åbner lørdag d. 4. juli 2021

**Online tilmelding til gymnastikholdene 14/8-2021 – 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 3-periode kan vi være nødsaget til aflysninger, hvis myndighederne foreskriver dette. Vi forventer dog en normal sæson med de ting, der nu følger med i en pandemitid.**