

Gymnastik

Og andre vinteraktiviteter

Frifelt Sportsforening 2018/2019



Tilmelding og betaling til hold foregår via www.frifeltsportsforening.dk

Tilmelding til Junior Mix skal ske via Skærbæk Gymnastikforening.

Tilmelding til M/K Mix 40+ skal ske via Ribe Gymnastikforening.

FSF's Gymnastikudvalg v/Keld Stenger 25 27 74 19, Tina Thysen 22 67 15 93,

Lena Ebbesen 41 82 77 84, Gudrun Sørensen 20 12 69 72. Første gang er prøvetræning.

Til særligt trængte familier er der mulighed for at søge foreningen Broen om kontingenttilskud.

Hold	Instruktør	Dag/tid	Opstart	Kontingent
Mor, far, barn Kom og vær med til sjov, leg og motorisk træning med dit barn.	Vi mangler instruktører, så hvis du har tid og lyst, så er det lige dig, vi venter på.	Torsdag 16.15 – 17.15	Uge 38	300 kr. + 150 kr. pr. ekstra barn
Puslinge 3-5 år. Skal være fyldt 3 år. Vi skal hoppe, danse, lege og have det sjovt.	Emma, Maria, Julie, Maja, Mille og Christina A.	Mandag 16.30 – 17.30	Uge 38	300 kr.
Powertumbling (spring/konkurrence) Fra 2. kl. For gymnaster der vil lidt mere. Skal kunne lave flik flak selv.	Keld Stenger	Onsdag 18.00 – 19.00	Uge 38	300 kr.
Turbo Mix 0.-2.kl. Løb, spring og leg. Turbo Mix er sejt.	Lena, Marie, Christina H og Laura	Onsdag 16.30 – 17.30	Uge 38	300 kr.
Mini Mix 3.-6. kl. Rutineret gymnast eller ej Mini Mix er lige noget for dig.	Annette, Lena, Nicklas og Terkel	Tirsdag 17.30 - 19.00	Uge 38	700 kr. I ncl. opvisningstøj og Nustrup Stævne
Junior Mix 7.kl. – 18 år Holdet giver udfordring, både rytme- og springmæssigt. Du kan vælge spring til eller fra. Holdet kører i samarbejde med Skærbæk Gymnastikforening	Simon, Andreas, Mette, Frederik og Mads	Onsdag 19.30 – 21.00	Uge 36	750 kr. inkl. opvisningstøj og Nustrup Stævne. Tilmelding og betaling sker via Skærbæk Gymnastikforening.
FS Dance Crew 8.kl-25 år NYT ! Show-dance hvor man kombinerer dansens mange udtryk og gymnastikkens skarpe og kantede flow.	Søren Ole og Andreas	Søndag 18.00 – 19.30	Uge 36	300 kr. excl. opvisningstøj
M/K Mix Rytme, spring og grundgymnastik krydret med lidt af hvert.	Anja, Heidi og Jan	Tirsdag 19.30 – 21.00	Uge 38	500 kr. excl. opvisninger og stævner.
Ribe/Frifelt M/K Mix 40+ Træning foregår i Ribe Fritidscenter Fælleshold 40+ er for dig, der har lyst til at lave rytmiske serier og/eller springe, kombineret med sjov og hygge.	Lene og Keld Stenger	Mandag 20.00 – 21.15	Uge 38	525 kr. excl. opvisninger og stævner. Tilmelding og betaling sker via Ribe Gymnastikforening
Yoga NYT ! Hatha yoga. En blanding af dynamiske øvelser og afspænding- og udstrækningsøvelser	Vanilla Bastiansen	Onsdag 17.30 – 19.00	Start uge 39 Slut uge 50	300 Kr. For i alt 11 gange Max 14 deltagere. Tilmelding til Vanilla pr. sms på mobil nr. 23 65 42 43
Herrer Motion, styrke og Fitness. Træningen foregår i springsal og i fitness	Søren Lauridsen	Torsdag 19.00 – 20.00	Uge 43	300 kr.
Damer – stor bold Styrke af ryg, mave og balance men også plads til grin og sjov.	Gudrun Sørensen	Tirsdag 16.15 – 17.15	Uge 43	300 kr.
Senior Idræt på tværs Forskellige aktiviteter i hallen og fælles kaffe.		Hver anden torsdag 14.00 – 16-00	Uge 44	30 kr. pr gang incl. kaffe. Bemærk i lige uger før jul og ulige uger efter jul.
Fodbold	Henrik Clausen	Torsdag Tidspunkt oplyses senere	Uge 43	300 kr. eller 30 kr. pr gang.
Floorball	Lars Nielsen	Torsdag 18.30 – 19.30	Uge 43	300 kr.
Volley Ball	Berit Gad	Torsdag 19.30 – 21.00	Uge 37	300 kr.
Badminton	Lars Løbner Andersen	Mandag 17.15 – 18.30 18.30 – 22.00	Uge 38 Børn Voksne	200 kr. u/15 år 450 kr. Senior Single 325 kr. Senior Double. Tilmelding til Lars Løbner Andersen 51 51 05 29
Idræt på tværs for børn Fra 3. kl og opefter. Se facebook side "Idræt på tværs"		Fredag 19.00- 22.00	Uge 36	3.-4. kl. fra 19.00-21.00. Kontingent 250 kr. 5. kl og opefter fra 19.00-22.00. Kontingent 300 kr. Eller 30 kr. pr. gang.