

GYMNASTIK

Kære hold

I den runde der starter den , skal du til springgymnastik. GIFs gymnastikafdeling byder dig velkommen til en sjov og aktiv time sammen med trænerne.

Stedet er Grønnemose skole sal 2 (Skolesvinget 10).

Du skal medbringe tøj, du kan røre dig i. Det kan være gymnastiktøj, kondidragt, shorts - og så selvfølgelig Minisport t-shirten. Fodtøjet skal være gymnastiksko, eller du kan have bare fødder - ikke kondisko. Smykker, ure etc. skal enten blive hjemme eller lægges i tasken inden træning. Husk et håndklæde, hvis du vil i bad.

Til springgymnastik skal du være omklædt kl. 16.00. Vi starter hver gang med ca. 10 minutters opvarmning til musik. Herefter vil du komme til at prøve forskellige spring på skumredskaber, kolbøtter, vejr møller, stå på hænder, gå balancegang og meget mere.

Jeres forældre er meget velkomne til at hjælpe med at tage redskaberne frem og hjælpe med at få dem på plads igen, når I er færdige, men de må ikke forvente, at der bliver plads til dem i salen, når I laver gymnastik. Det vil træneren fortælle nærmere om.

Har du eller dine forældre spørgsmål til gymnastikforløbet, kan I ringe til Nina Bundgaard tlf. nr. 20306168 eller Marianne Larsen tlf. 30 37 77 97.

Vi glæder os meget til at se dig og håber, at vi sammen får nogle rigtig gode onsdage.

**På gensyn!
GIFs gymnastikafdeling**

