

Program for dagen - Husk www.fladsaagymnastik.dk

Kl.11.30 Indmarch med alle gymnaster.

Velkomst af Formanden - Birgit Stange Jensen og Borgmester Carsten Rasmussen.

Fladså Gymnastik har hold både i Fladså Hallen og i Korskilde Hallen

Alle tider herunder er vejledende. Konferencier for dagen: Ole Hansen.

Kl.11.45 Seniordans

Instruktør: Inge W

Seniordans startede i Fladså Hallen 2014, og det er en blanding af squaredance, kædedanse, linedans og pardans.

Holdet starter igen torsdag formiddag til september her i Fladså Hallens Kultursal.

Kl.11.55 Ball-stik

Instruktør: Ulla

Er en gruppe piger, der har en stor fælles interesse: Den flotte orange bold med knopper på!

Flere ting de er fælles om:

Ihærdighed - stædighed - til tider også ømhed og trætte kroppe.

De kører gerne langt for at træne, snupper lige 3 timers ekstra træning!

Et hold, der træner frem til lokalopvisninger og til DGI`s forårsopvisninger.

Holdet træner videre efter opvisningen og frem til sommerferien her i Fladså hallen hver onsdag fra kl. 18.45 - kl. 20.00

Kl.12.05 Børn, gymnastik og rytmik 3-4 år

Instruktører: Helle, Maria A., Karina, Oliver, Magnus, Rebecca, Astrid, Ilias & Josefine

Gennem efterår og vinteren har børnene på "Børn, Gymnastik og Motorik" løbet, danset, slået kolbøtter og saldoer, hoppet sig glade igennem lørdag efter lørdag. Der er trænet på små og store redskabsbaner, øvet motorik og balance evne.

De er blevet introduceret til gymnastikkens grundprincipper.

Alt dette for at inspirere dem til at blive fremtidens gymnaster.

Nyt hold starter igen lørdag formiddag til september her i Fladså Hallen.

Kl.12.30 Senioregymnastik

Senioregymnastik er et hold med 95 gymnaster - og i dag ser I 70 gymnaster på gulvet med Anne Marie som instruktør -

Holdet møder mandag formiddag her i hallen fra 9:30-10:30, hvor vi laver øvelser alle kan være med til.

Vi har også plads til dig på holdet - så bare mød op til en gratis prøvetime på mandag kl 9:30.

Holdet træner videre efter opvisningen i Fladså hallen hver mandag fra kl.09.30 - 10.30

Vandgymnastik i Svømmehallen er det noget for dig, så se efter mulighederne på Hjemmesiden.

Alle kan være med, der vil være motiverende musik, og alle øvelser vises på land.

Træning i vandet gør, at det er skånsomt for led, men der er lidt tempo på, så man vil holde varmen.

Nyt hold forventer vi at starte til september.

Kl.12.40 TeenDance & Junior Mix

Instruktører: Clara, Nanna, Sofie, Isabella & Anna

Her kommer to hold, som i anledning af opvisningen har slået deres hold sammen. I kommer til at se piger, som har rytme i kroppen og er glad for at danse. Ydermere kommer I til at se både piger og drenge, der har øvet sig hele sæsonen på forskellige spring.

De var til opvisning i Arenaen i lørdags, og det gik rigtig godt.

Nyt hold forventer vi at starte igen til september her i Fladså Hallen.

Kl.12.55 Jumping Fitness

Instruktører: Helle & Sanne

Jumping® Fitness 18+ er et nyt tiltag i Fladså Gymnastik i sæson 22/23.

Det er en skøn og glad fitness-form for alle. Der er garanti for smil på læben, sved på panden og der er fuld knald på, når musikken spiller. Træningsformen styrker balance, kondition, stabilitet, koordination og styrke. Jumping® Fitness har en gunstig virkning på dit hjerte/kar system, øger lungekapaciteten og den overordnede udholdenhed.

Jumping® Fitness forbedrer styrkelsen af de komplekse muskler i hele kroppen og er takket være trampolinen bløde affjedring velegnet til genopbygning efter skader.

Den belaster ikke led på samme måde som fx alm hop og løb. Det er derfor en sport alle kan være med på.

Et nyt hold starter op igen efter i dag i hallens Kultursal

Mandag fra kl. 17.00 - kl. 18.00

Onsdag fra kl. 17.30 - kl. 18.30

Så frem til sommer kan du komme til at træne denne motionsform, men husk sko, vanddunk og håndklæde - der er svedgaranti!

Kl.13.05 Glad motion

M/K motion som træner onsdag aften her i hallen fra 18-19.

Holdet har 38 tilmeldte m/k-gymnaster som gennem mange forskellige øvelser træner og styrker en lang række af kroppens muskelgrupper.

Holdet fortsætter træningen her i hallen onsdage fra kl. 17.45 - kl. 18.45 frem til 1.juni- så bare mød op.

Biking har vi også på programmet

Man deltager på et hold, hvor der køres på vores 10 specialkonstruerede cykler, som indstilles til den enkelte deltager. Der køres på forskellige intervaller, hvor man står, sidder, accelererer, kører op ad bakke, kører lige ud, træder tungt, træder let m.m.

Måske er det noget for dig.

I sommerprogrammet køres der mandag og torsdag formiddag og mandag aften. I vinterprogrammet køres der 4 formiddagshold og 6 aftenhold.

Vi glæder os til at se flere, der trænger til at få "Gode ben"

Kl.13.15 Overraskelse

Kl.13.25 Børnemix 3-5 år Korskilde

Instruktør: Anna, Morten, Lærke, Maria P, Melanie & Caroline

Holdet er for friske drenge og piger i alderen 3-5 år, som gennem sæsonen har fået brændt noget krudt af. De har leget, lavet gymnastik og tumlet i redskaberne.

Nyt hold forventer vi at starte igen til september.

Kl.13.45 Roskilde Teamgym

Instruktører: Benjamin, Kasper, Malthe, Max & Søren

Holdet er som udgangspunkt et konkurrencehold, men der er plads til alle gymnaster, der har lyst til at deltage aktivt i træningerne, og som ønsker at dygtiggøre sig. På holdet er der en del gymnaster, som også deltager på diverse opvisningshold eller landshold. Med på holdet er David Tolstrup Christensen, som tidligere har været træner for vores drenge - og juniorhold her i Fladså Gymnastik.

Fladså Gymnastik takker jer for, at I kom her i dag og viste jeres store dygtighed for os

Kl.14.10 Børn, gymnastik & rytmik 5-6 år

Instruktører: Helle, Maria A., Karina, Oliver, Rebecca & Astrid

Børnene på "Børn, Gymnastik og Motorik" er blevet introduceret og udfordret motorisk på forskellige redskabsbaner. Via musik og leg er de blevet introduceret til at bevæge sig på forskellige måder. De er blevet udfordret og har alle flyttet deres grænser. De er blevet introduceret til saldo, håndstand, vejrmøller, baglæns kolbøtter og flik flak øvelser.

Nyt hold forventer vi at starte igen til september.

Kl.14.30 Springtøzer og drenge 3.-5.kl

Instruktører: Isabella, Rasmus & Maria A

Springtøzer og drenge 3-5 kl. er et hold af børn, som gerne vil blive bedre til gymnastik. På holdet har vi fokus på at der skal være plads til alle, uanset niveau, og at der skal være plads til forbedring.

I denne sæson er der blevet arbejdet med spring i trampolin og på airtrack.

Holdet fortsætter træningen her i hallen onsdage efter Påske fra kl. 16.15 - kl. 17.45 - så bare mød op.

Kl.14.40 Yoga (damer/herre)

Instruktører: Helle, Christina & Mette-Lise

På Herre Yoga og Yoga 18+ holdene er 56 yogier i alderen 31-80 år fordelt på de 2 hold blevet udfordret på balance, smidighed, styrke og udholdenhed - og efter hver time har de følt at kroppen er blevet arbejdet godt igennem. Derudover mærker de at kroppen er blevet stærkere og mere smidig.

De har oplevet at yogaen har en positiv indflydelse på krop og sind.

Der tages altid hensyn til alle under en yogapraksis, og vi finder altid en alternativ stilling eller øvelse. Det vil I få at se under vores første lille sekvens.

Holdet fortsætter træningen her i hallen som sommer-yoga fra kl. 18.00 - kl. 19.15 på torsdage fra den 30/3 frem til 15.juni, og du er også velkommen

Kl.14.50 Cirkel cross

Instruktør: Marianne

De har trænet puls, mave, balder, lår og ryg - ja hele kroppen er blevet trænet godt igennem. Holdet starter op igen til vores sommersæson - så mød bare op - der er altid plads til én mere.

Holdet fortsætter træningen efter opvisningen her i hallen mandag fra kl. 18.00 - kl. 19.15

Kl.15.00 Forældre-barn

Instruktører: Sanne, Rebecca & Christina W

Holdet til friske små drenge, piger og deres forældre.

Forældre/barn holdet er lige noget for dig, der ønsker en aktiv og hyggelig time sammen med dit barn.

Vi har tumlet, kravlet, hoppet og danset. De har haft det rigtig sjovt sammen, og samtidig fået lidt sved på panden, både børn og forældre.

Sjov og skæg flettet ind i de små gymnasters første oplevelse med balance, kolbøtter og forhindringsbaner.

Nyt hold forventer at starte igen til september.

Kl.15.20 Springtøzer og drenge 0.-2.kl Fladså og Mix spring/rytme Korskilde

Instruktører: Tina, Morten, Patrick, Freja, Pauline, Isabell & Emilie

30 forventningsfulde drenge og piger har trænet hårdt på at rykke grænser og blive bedre til Gymnastik. Heldigvis har der været plads til sjov og ballade. Holdet har været i Arenaen og lave opvisning i sidste weekend og det gjorde de så godt. Holdet kommer til at være 0.-5.klasse.

Holdet fortsætter træningen her i hallen onsdage efter Påske fra kl. 16.15 - kl. 17.45 - så bare mød op.

Kl.15.35 Brøderup Efterskole

Et af de obligatoriske fag på skolen er Fællesgymnastik ca. 1 time om ugen, og der er også gymnastik som liniefag.

I fællesgymnastik skal vi have det sjovt samtidig med, at vi bevæger os, alle sammen. Vi leger, sveder og griner sammen. I starten gælder det om at lære hinanden og grundgymnastikken at kende. Niveauet er tilpasset, så alle kan være med, og vi arbejder i fællesskab frem mod skolens gymnastikopvisninger i foråret.

107 gymnaster glæder sig til at vise, hvad vi har arbejdet med i år.

Instruktører: Carina, Anton & Jacob

Fladså Gymnastik takker Brøderup Ungdomsskole for, at I altid møder frem til vores lokalopvisning og viser det gode gymnastikarbejde, I gør.

Fladså Gymnastik benytter lejligheden til at takke jer for det gode samarbejde, vi har med jer i løbet af sæsonen.

Kl.16.05 Udmarch og afslutning med alle gymnaster og instruktører.

Kl.16.30 Tak for i dag

Info fra Fladså Gymnastik

Fladså Gymnastiks sommerprogram -

- Hjemmesiden www.fladsaagymnastik.dk - tilmelding er begyndt.
- Se opslag i hallen.
- Der ligger små flyers i forhallen til at sætte på køleskabet.

Drikkedunk

Alle børn fra 1 til 11 år, altså ikke fyldt 12 år - kan i løbet af dagen gå en tur i Foyeren og få udleveret en drikkedunk.

I anledning af vores 50-års jubilæum har vi lavet en drikkedunk til alle børn mellem 1 og 11 år, som befinder sig i hallen i dag.

Instruktører

- Går du med en hjælper eller instruktør drøm i maven så tøv ikke med at melde dig - vi kan altid bruge nogle flere både piger/drenge, mænd/damer - kontakt os gerne allerede i dag.