



Odden Gymnastik- og Idrætsforening

Program for sæsonen 2023 - 2024

Mandage:

10.00-11.00: Senior (Z) - Dans og bevægelse (i forsamlingshuset) for 50+.

Instruktør: Gunn, **Start 11.9.**

Tirsdage:

15.00 til 16.30: Afspænding: **Start 12.9.**

Instruktør: Kirsten Sølvhøj.

18.30 til 20.30: Selvforsvar Voksne:

Trænere: Hans og Danny.

Onsdage:

19.15 - 20.30 Yoga (voksenhold).

Trænere: Malene. Træning foregår i forsamlingshuset! **Start: 13.9.**

Torsdage:

9.00 til 12.00: Ældreidræt: **Start: 14.9.**

Instruktør: Kirsten Sølvhøj.

19.30 - 20.30 Step og Styrke (15 år): **Start 7.9.**

Træner: Matilde og Betina.

Fredage:

19.00 til 22.00: Boldspil: **Start: 8.9.**

Tovholdere: Betina og Martin.

Søndage:

9.30 - 10.45 Forældre/ barn (1 - 4 år)

Trænere: Elisabeth, Tanja, Liv. **Start d. 3.9.!**

Ulige søndage derefter.

Gymnastik 1. søndag i måneden kl. 11.00 - 13.00. Opstart d. 3.9.

Kom og vær med, når vi skruer op for musikken og tempoet og giver den søndagsgas! På holdet tilbyder vi dig at blive udfordret på din gymnastiske kunnen, herunder spring, rytme, motorik og styrke. Holdet er for alle så kom glad med hele familien eller bare dig selv og få en dejlig dag. Vi glæder os til at se jer.

Brian, Benjamin, Elisabeth og Ditte

10.00 - 11.15 Yoga - Opstart d. 17.9.

Særlig tilrettelagt undervisning - rolig, afslappende hatha yoga Træner: Erla

Tilmelding til Erla inden fremmøde på holdet, da der er begrænset antal pladser.

KONTINGENT:

Forældre/Barn	250 kr
Børn op til 14 år	350 kr
Voksenhold (fra 14 år)	500 kr
Ældreidræt (fra 65 år)	300 kr
Første aktivitet (den dyreste) er fuld pris; 2. aktivitet er halv pris; 3. aktivitet og derefter er gratis.	

Kontingent kan betales på kontonummer: 1551 2320436.

Eller mobilepay 629642.

Oplys venligst Navn og første 6 cifre af personnummer ved betaling.

Kontaktperson for gymnastik

Kontaktperson for ældreidræt

Ann Marie Nielsen, tlf. 60 57 71 83

e-mail: pnodden@ogif.dk

Formand

Peter Nielsen, tlf. 60 57 71 83, 25 78 71 83

e-mail: pnodden@ogif.dk

Kasserer

Dorrit Frederiksen, tlf. 24 61 53 55

e-mail: ka272@hotmail.dk

Odden Fitnesscenter

Åbningstider alle dage fra kl. 7.00-22.00.

Kontakt Dorrit Frederiksen 24 61 53 55, ka272@hotmail.dk, for indmeldelse og tid for instruktør.

Alle skal inden de får udleveret nøglechip have instruktion af en af vore instruktører.

Kontingent for Fitness

Minimum 3 måneder.

3 mdr. 400,-. 6 mdr. 600,-. 12 mdr. 1200,- kr.

Indmeldelsesgebyr 200,- kr., gælder ikke 12 mdr. kontingent.