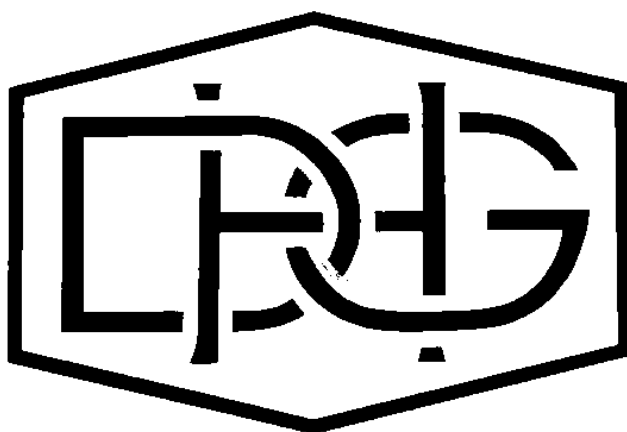




GYMNASTIK

WWW.DHGGYMNASTIK.DK

DHG GYMNASTIK byder såvel nye som

tidligere medlemmer velkommen til

SÆSON 2023-2024

Sæsonstart for breddeholdene er mandag d. 28/8 2023

Sæsonen starter **mandag, den 28. august 2023** – dog vil nogle af klubbens grand prix- og acro hold allerede starte i uge 33 – se nærmere info på hjemmesiden, hvor du også kan finde detaljerede beskrivelser af alle vore hold samt instruktører. Sæsonen slutter den 31. marts 2024 bortset fra de boblehold og konkurrencehold, der fortsætter til sommerferien (uge 25).

Det er også på hjemmesiden **WWW.DHGGYMNASTIK.DK**, du kan tilmelde dig lige netop det hold, du har lyst til at gå på, se hvad det koster og samtidig finde mange værdifulde oplysninger om foreningen generelt. Betaling foregår samtidig med tilmeldingen. Vi gør opmærksom på, at der i løbet af sæsonen kan forekomme aflysninger, da skolerne har første prioritet til egne arrangementer. Vi prøver at kompensere for dette ved evt. at finde andre træningssteder hvis muligt. Som udgangspunkt er der ikke gymnastik i skolernes ferie.

Som det fremgår af programmet på midtersiden og på vores hjemmeside www.dhggymnastik.dk, har DHG GYMNASTIK mange spændende tilbud til dig, som ønsker at dyrke forskellige former for gymnastik – vi har hold for mange aldersgrupper og på mange niveauer, så der er helt sikkert også et hold til dig.

Man er altid velkommen til at tage én gratis prøvetime på det hold, man har interesse i, men vi gør samtidig opmærksom på, at der på nogle af vore hold (især spring- og forældre & børn-holdene) notorisk er stor søgning, hvorfor de gymnaster, som har betalt og dermed tilmeldt sig, har første prioritet.

Der kan forekomme udtagelse på nogle af vore grand prix rytmehold, hvorfor tilmelding til disse hold først kan ske efter udtagelsen – dette vil fremgå af holdbeskrivelserne på hjemmesiden.

Kontingent til DGI og GymDanmark samt licens for konkurrenceholdene er inkluderet i prisen. Prisen og perioden for det enkelte hold fremgår af hjemmesiden og indmeldelsen er gældende for hele sæsonen - indbetalt kontingent refunderes ikke.

Vi håber, du har lyst til at deltage i de forskellige arrangementer og opvisninger, som DHG Gymnastik tilbyder – både i eget regi og i de arrangementer, som GymDanmark og DGI kan tilbyde.

Af egne arrangementer kan bl.a. nævnes Voksendag 8/10 2023, Crossdance Halloween 27/10, Familiedagen 12/11 2023, Julestue 5/12 2023, Generalforsamling 12/3 2024 samt lokalopvisning DHG-dagen lørdag, den 23/3 2024 i Dalumhallen.

NYE hold: UFP15+ (Unge Friske Piger), Mini Jumpsters/spring, Dreng/Vildbasserne 5-7 år, Spilopperne 4-6 år, DHG Divas 25+

Spørgsmål vedr. tilmelding til Subagini Nagarajah på tlf. 28 59 86 21 mlm. kl. 18-19

HUSK også at følge os på vores Facebook-side DHG Gymnastik.

VEL MØDT TIL NYE UDFORDRINGER OG OPLEVELSER I DHG GYMNASTIK

Børnehold PIGER:

Bobler 4-6 år	torsdag kl. 16.00-16.50 Tingløkkeskolen	Sarah & Kaya
Bobler 6-8 år hold A	mandag kl. 16.15-17.05 Sanderumskolen	Josefine C. & Liva
Bobler 6-8 år hold B	mandag kl. 17.10-18.00 Sanderumskolen	Josefine C. & Liva
Glittergirls 4-6 år	fredag kl. 16.10-17.00 Sanderumhallen	Charlotte A.
Gym-dans 6-8 år	onsdag kl. 16.10-17.00 Hjalleseskolen	Lisa & Neca
Gym-dans 9-12 år	onsdag kl. 17.10-18.00 Hjalleseskolen	Lisa & Neca

Børnehold DRENGE:

Vildbasserne 5-7 år	torsdag kl. 16.10-17.00 Hjalleseskolen	Lisa
---------------------	--	------

Børnehold MIX:

Krudtuglerne 3-6 år	mandag kl. 17.15-18.05 Hjalleseskolen	Birgit & Lisa
MGP dans 5-7 år	tirsdag kl. 16.55-17.45 Tingløkkeskolen	Stine
Spilopperne 4-6 år	mandag kl. 17.00-17.50 Tingløkkeskolen	Charlotte S. & Cille

Forældre/børn:

Familie Acro	torsdag kl. 16.30-17.20 Dalumskolen	Mai & Anna D.
Forældre & børn fra 2 år	mandag kl. 16.15-17.05 Hjalleseskolen	Birgit & Lisa
Forældre & børn fra 2 år	onsdag kl. 16.15-17.05 Sanderumskolen	Maria
Forældre & børn fra 2 år	onsdag kl. 17.10-18.00 Sanderumskolen	Maria
Forældre & børn 1-3 år	tirsdag kl. 16.00-16.50 Tingløkkeskolen	Stine

Springhold MIX:

Mikro Jumpsters spring 5-7 år	tirsdag kl. 16.00-17.10 Dalumskolen	Nelli, Jette, Sigrid & Olivia
Mini Jumpsteres spring 8-11 år	tirsdag kl. 17.20-18.50 Dalumskolen	Olivia & Sigrid

ACRO:

DHG_Acro aspirant/opvisning	onsdag kl. 16.00-18.30 Dalumskolen	Aida, Laura & Sif
-----------------------------	------------------------------------	-------------------

Ungdomshold

UFP 15+ (Unge Friske Piger)	mandag kl. 19.25-20.25 Tingløkkeskolen	Lisa & Emma
-----------------------------	--	-------------

Voksenhold DAMER

After Eighteen	torsdag kl. 20.00-21.45 Tingløkkeskolen	Mai & Anna D.
DHG Divas 25+	tirsdag kl. 19.00-20.40 Dalumskolen	Shila
Ferne Quinder 30+	onsdag kl. 20.00-21.40 Klostermarkhallen	Sonja
Glad gymnastik (kvinder alle aldre)	mandag kl. 19.00-19.50 Hjalleseshallen	Helle
Gymnastik for hjerte & hjerne (Rytmedamer)	onsdag kl. 18.30-19.20 Sanderumhallen	Sonja
Yoga	tirsdag kl. 17.55-18.55 Tingløkkeskolen	Liza

Voksenhold HERRER:

Herrer	tirsdag kl. 19.05-19.55 Tingløkkeskolen	Charlotte M.
Herrer	onsdag kl. 18.30-19.20 Hjalleseskolen	Gitte

Voksenhold M/K:

Spartacus fit	mandag kl. 18.15-19.15 Tingløkkeskolen	Pernille
Crossdance	torsdag kl. 18.45-19.45 Tingløkkeskolen	Eline

Seniorhold:

Motion for ældre M/K	mandag kl. 16.00-16.50 Tingløkkeskolen	Kirsten
Gymnastik for seniorer M/K over 60 år	tirsdag kl. 11.00-12.00 Dalumhal 2	Kirsten & Annmari
Seniorgymnastik for friske M/K	torsdag kl. 10.15-11.30 Dalumhal 2	Inga

KONKURRENCEHOLD:**Grand Prix Rytme:**

Mikro		
onsdagsholdet årg. 2016-2018	onsdag kl. 16.00-17.30 Sanderumhallen	Josefine H. & Anna T.
torsdagsholdet årg. 2016-2018	torsdag kl. 17.00-18.30 Tingløkkeskolen	Sarah & Kaya

Grand Prix Rytme/AGG

Mini årg. 2014-2015 begynder/let øvet samme hold	mandag kl. 17.15-19.00 Sct. Knuds Gymnasium	Louise & Anna T.
	torsdag kl. 17.15-19.00 Sct. Knuds Gymnasium	Louise
Mini årg. 2013-2015 let øvet/øvet samme hold	mandag kl. 17.15-19.00 Sct. Knuds Gymnasium	Louise & Kristina
	onsdag kl. 16.15-18.15 Sanderumhallen	Liva
samme hold	torsdag kl. 17.15-19.00 Sct. Knuds Gymnasium	Louise & Liva

Junior årg. 2008-2010

samme hold

samme hold

samme holde

Senior årg. 2008-

samme hold

samme hold

samme hold

mandag kl. 17.00-20.00 Dalumhal 2

onsdag kl. 16.30-19.20 Sanderumhallen

fredag kl. 16.00-19.00 Sanderumhallen

søndag kl. 16.00-19.00 Dalumhal 2

mandag kl. 17.00-20.00 Dalumhal 2

onsdag kl. 16.30-19.20 Sanderumhallen

fredag kl. 16.00-19.00 Sanderumhallen

søndag kl. 16.00-19.00 Dalumhal 2

Charlotte A.

Josefine H.

Charlotte A.

Charlotte A.

Josefine H.

Anna T.

Josefine H.

Josefine H.