

Velkommen til en ny sæson i HLIF gymnastik afdeling 2011-12

Vi har over sommeren gået og forberedt os på den nye sæson, og der er ændringer i forhold til sidste år og ikke mindst nye tiltag.

Børnebanden:

Hanne som startede i foråret med et børnehold i en lille prøveperiode, har samlet kræfter til en rigtig sæson, hvilket vi ser frem til, hun har masser af gode ideer i ærmet og en livslang erfaring fra gymnastikverdenen. Så endnu engang velkommen til Hanne og ikke mindst en masse børn.

Børnebanden er for aldersgruppen 4-6 år, drenge og piger. Til at hjælpe Hanne har vi 3 super kompetente piger, Laura M. Karine og Camilla F. pigerne går på HLIF Cheerstars der b.la. fik en flot 2. plads til DM i Cheerleader 2011.

Se under træningstider.

Cheerleader:

Vi har rykket vores træningstid fra mandag til onsdag, og samtidig givet det et nyt navn, da vi i år **ikke** har hold for Peewee minors (0.kl.) Træner for dette hold er Line med stor hjælp fra Stine, Trine og Camilla S. Som ligeledes var med til at få en flot 2. plads til DM i Cheerleader 2011.

Yderligere er der træning for de store piger, aldersgruppen 11 og opefter om fredagen. Hvis de bliver så mange at der reelt kan skabes et hold vil der yderligere være træning i Laurbjerghallen søndag hver 3. uge.

Se under træningstider.

Hip hop kun for drenge:

Vi har rykket vores træningstid fra tirsdag til fredag. Lær Hip Hoppens trin og rytmer til den nyeste musik – lav cool danse-serier, pep dine moves op og hav det sjovt på samme tid.

Dans er super motion til fed musik på den seje måde, og alle kan være med!

Macus's dansehold, B-Zone, blev nr. 2 i hip hop til DM i år.

Yooo, jeg glæder mig til at se jer, super hilsen fra Marcus.

Se under træningstider.

Zumba:

Jannie og Tine har begge været på certificeret Zumba kursus og er klar til at tage imod jer om mandagen i det hvide lokale. *Se under træningstider.*

Zumba med Susanne er flyttet fra tirsdag og onsdag til torsdag

Se under træningstider.

Børne Zumba: NYHED

Alle kender efterhånden til ZUMBA-træning for voksne. Nu tilbyder vi også ZUMBA for børn, med Susanne i spidsen! Vi danser til latinamerikansk musik blandet med pop og dance. Man danser med sig selv og uden partner. Det er underholdnende 50 min., hvor børnene virkelig får rørt sig på en sjov måde.

Zumba er mere end blot dans - det er en fest – soooooo join the party kids!

Se under træningstider.

Zumba Tonic: NYHED

Alle kender efterhånden til ZUMBA-træning. Nu tilbyder vi også ZUMBA Tonic, det er Zumba med masser af styrke træning. Så er i til Zumbamusik, sjov og hård træning, så tøv ikke med at invitere din nabo eller gode halvdel med til denne sved dryppende time. Vi ses til Zumba Tonic i HLIF.

Se under træningstider.

Aerobic Fitness:

En intensiv time, hvor vi kommer omkring de fleste af kroppens muskelgrupper. Vi varierer mellem konditionstræning på stepbænken og styrkeøvelser.

Tilmeld dig en time hvor der sættes gang i forbrændingen, og hvor du kommer til at arbejde med en blanding af kondition og styrke. Sværhedsgraden på dette hold vil ikke være så høj som intensiteten.

Se under træningstider.

På gensyn og velkommen i gymnastikafdelingen i HLIF.