

Gymnastikken i Odsherred

Sæsonen 2022-2023

Odden

Højby

Nykøbing Sj.

Vig

Egebjerg

Asnæs

Fårevejle

Vallekilde-Hørve



F24

Altid billig
Benzin og Diesel
Bestil et benzinkort nu...

F24 HAR BILLIG BILVASK AF GOD KVALITET

F24 Bilvask er nem, hurtig og billig.
Her er 4 forskellige vaske at vælge
imellem alt efter dit behov

F24 | Stenstrupvej 1 | 4573 Højby

AUTOSERVICE

-et spørgsmål om tryghed og viden..!



Service og reparation
på alle bilmærker.
-også inden for
garantiperioden



HØJBY AUTOCENTER ApS

Stenstrupvej 1 · 4573 Højby
www.hoejbyautocenter.dk

59 30 40 05

Forord

Velkommen til brochuren fra alle gymnastikforeningerne i Odsherred.

Det er 18. gang vi udsender denne brochure til gavn for alle der gerne vil gå til gymnastik i en forening i Odsherred.

Vi håber, at den igen i år vil blive positivt modtaget, og glæder os til at se såvel nye som tidligere medlemmer. Vi håber at rigtig mange har lyst til at starte op med – eller vende tilbage til gymnastikken efter Corona nedlukninger.

Gymnastikforeningerne i Odsherred er ikke konkurrenter, men samarbejdspartnere, og samarbejdet fungerer som et fælles forum med plads til alle uanset foreningens medlemstal og økonomiske formåen.

Vi laver i fællesskab forskellige tiltag for gymnaster i Odsherred.

Det er vores håb, at vi med denne brede vifte af tilbud kan opfylde rigtig manges ønsker til vintersæsonen 2022-2023.

Med venlig hilsen og på gensyn fra Gymnastikforeningerne i Odsherred.

Med venlig hilsen og på gensyn
Gymnastikforeningerne i Odsherred

Fælles kalender 2022-2023

- 3.-5. marts 2023** DGI Forårsopvisning - Kalundborg
- 11.-12. marts 2023** DGI Opvisning - Roskilde
- 18.-19. marts 2023** DGI forårsdage i Sorø
- 25. marts 2023** Forårsopvisning - Fårevejle
- 25. marts 2023** Forårsopvisning - Nykøbing
- 25. marts 2023** Forårsopvisning - Vig
- 26. marts 2023** Forårsopvisning - Højby
- 25. marts 2023** Forårsopvisning - Vallekilde Hørve
- 26. marts 2023** Forårsopvisning - Asnæs
- Egebjerg** Forårsopvisning - Planlægges senere
- Forårsopvisning - Odden - Arrangement planlægges senere!**



Asnæs Gymnastikforening www.asnaesgym.dk

Asnæs Gymnastikforening – en sund sjæl i et sundt legeme.

Program for sæsonen 2022/2023

Opstart uge 36.

SENIORHOLDDET mandag 14.15 – 15.15

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Kom og vær en del af vores fællesskab. Motion og bevægelse til musik - alle dele af kroppen bliver rørt.

Vi slutter af med hygge, kaffe, kage og sang, hvis du har tid og lyst.

Instruktører: Linda og Erik

Første træning 12.09.22

SMART TRÆNING mandag kl. 15.30 -16.30

SMART Training er træning af hjernen via fysiske øvelser. Lær at udfordre og stimulere din hukommelse og koncentration samtidig med at du træner koordination, balance og motorik.

Formålet med SMART Training er at udfordre hjernen og udnytte dens potentiale. Vi træner 12 gange.

Instruktør: Elin og Lene

MINI SPRING mandag 16.00 -17.00.

1/3 AG-hallen

Er du 4-6 år (ældste børnehavebørn + 0. kl.), og har du lyst til at gå til gymnastik uden din mor og far? Så kom og vær med og få sved på panden. Vi skal hoppe, springe og lege. Det bliver sjovt.

Mangler instruktør

PIGE OG DRENGE- SPRING

1. - 2. klasse mandag 17.00 – 18.00

1/3 AG-hallen.

Holdet er for piger og drenge fra 1.-2. klasse, som kunne tænke sig at lære en masse spændende og udfordrende spring. Der vil være mange forskellige baner, og en leg indimellem skal vi nok også få plads til.

Instruktører:

Mangler instruktør som kan hjælpe Maria + Hjælper

JUMPING FITNESS mandag 17.00 – 18.00

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Er et voksenhold for dig der ønsker høj puls og sved på panden. Vi giver den gas til musik med masser af tempo og beat. Er du nybegynder eller øvet? Du er velkommen lige meget hvad! Jumping er en fed og sjov måde at få brændt en masse kalorier af. Vi starter altid med opvarmning og slutter af med udstrækning. Der vil indgå flere elementer med styrketræning, både på og udenfor trampolinen.

Instruktør: Ditte & Maria

DRENGE-SPRING

3. - 4. klasse mandag 18.00 -19.30

1/3 af AG hallen

Drengespring er for dig, der gerne vil lære at springe.

For at du kan lære saltomortaler og flikflak m.v. forventer vi også at du møder op til hver træning

Mangler vi Instruktør.

DANCE IT mandag 18.00 – 19.00

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Træd ud på dansegulvet, og dans dig glad. Dance it er en dansefest hvor ALLE kan være med. Dance it er for dig, der er vild med at bevæge dig til musik og have en fest i hverdagen. Dance it giver sved på panden, og alle kan være med. Dans er en god og alsidig træningsform, som også giver mulighed for at udtrykke sig til musik og bevæge kroppen på nye måder. Instruktør: Mette

YOGA mandag 19.00 – 20.30, sæsonen starter 5. oktober 2021

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Vi skal lave forskellige variationer af yoga fra stille yoga, hvor den enkelte stilling holdes i længere tid til flow yoga hvor stillingerne sættes sammen i små sekvenser. Sammen skal vi afprøve og arbejder med vejrtrækning, yoga stillinger og udstrækning/afspænding. Vi opfordrer alle til at medbringe eget tæppe og egen yogamåtte. Instruktør Mette og Maria

PIGE-DRENGE SPRING

3. - 6. klasse tirsdag 16.00 – 17.30

1/3 AG-hallen.

Synes du det er sjovt at springe, eller har du aldrig prøvet det før, men gerne vil lære det, så er vores hold lige noget for dig. Vi skal lave en masse springgymnastik, så vi glæder os til at se dig. Instruktører: Julius og Maria

RYTMEPIGER 0. - 2. klasse tirsdag 16.00 – 17.00

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Er du en pige i alderen 0.-2. klasse, der bare elsker at danse og være sammen med dine venner, eller som bare har en masse krudt i numsen, er små rytme piger lige holdet for dig. Vi skal lave en masse sjov og danse til alle dine ynglings sange. Vi skal også lave nogle små serier, som vi skal optræde med til opvisninger. Vi glæder os til at se dig.

Instruktører: Mangler Instruktør

RYTMEPIGER

2. - 6. klasse tirsdag 17.00 – 18.00

Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)

Er du en pige i alderen 3.-4. klasse, som elsker at danse til fed musik er store rytme piger lige holdet for dig.

Du skal være klar på at møde nye mennesker, lære nye danse, få et kendskab til rytme gymnastik og dans og bare have det helt vildt sjovt og give den max gas med alle de andre samt dine trænere til en masse fed musik.

Vi skal også lave nogle små serier, som vi skal optræde med til opvisninger. Vi glæder os til og se dig.

Instruktører: Sofie + hjælper

GIMB'ERNE tirsdag 19.00-21.00**Hele AG-hallen**

Holdet er for dig som øvet voksen gymnast, der ønsker en kombination af god rytmisk gymnastik og socialt sammenhold. Vi bevæger os i flere forskellige genrer og satses på at skulle deltage til Landstævne den 30.6 – 3.7. 2022 i Svendborg. Vi laver fælles opvisning med Gubberne. Hver træning starter med fællesopvarmning.

Alder: 18+

Instruktør: Ditte, Mette, Mie, og Løkke

GUB'ERNE tirsdag 19.00-20.30**Hele AG-hallen**

Springgymnastik for voksne drenge over 18 år. Der er plads til unge såvel som ældre og uanset dit springniveau, skal vi nok udfordre dig.

Instruktør Søren og Jesper

GUGI'ERNE tirsdag 19.00 – 20.30**Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

Gugi'erne er holdet for dig, der ønsker sved på panden og er klar på nye indendørs udfordring fra gang til gang. Ønsker du at træne, alt fra kredsløbstræning og styrke over hjernetræning og afspænding, så kom frisk.

Vores grundelementer er sved på panden og et smil på læben.

Mangler instruktør

Vandretur. Onsdag 10.00 -11.00.**Afgang fra AG-hallen.**

Gåture er god motion for mænd og kvinder i alle aldre. Kom og vær med.

Efter turen på ca 3 til 5 km. Er der hyggelig samvær med frugt.

Kontaktperson Anni tlf 42765317. og Lizzie tlf.23951626.

Qualitas 2022/2023. Nyhed**Målgruppe:**

Holdet henvender sig til dem der gerne vil kombinere rytmisk gymnastik og dans. Der forventes man har prøvet gymnastik eller dans før og ønsker at prioritere at komme til træning og opvisninger. Fra 15år+ (14).

Indhold:

Der vil blive arbejdet med elementer fra gymnastikkens og dansens verden. I den egentlige træning vil det tages udgangspunkt grundtræning, hvor der dels arbejdes med kroppens styrke, udholdenhed og smidighed, samtidig med vi skal forbedre tekniske færdigheder. Desuden vil vi arbejde målrettet med koreografier, som skal indgå i opvisningsprogrammet. Vi vil arbejde med håndredskabet sjippetov i denne sæson.

Opvisninger: Holdet vil deltage i ca. 4-6 opvisninger, heriblandt:

- Forårstævne Kalundborg/Roskilde
- Lokal opvisninger
- Sommerstævne

Praktisk: Tid og Sted: Torsdage kl. 19-21 i spejl/dansesalen i Asnæs-Grevinge hallen.

Til dragter kan der forventes en ekstra udgift på 500-600 kr, udover kontingent.

Første træning torsdag d.1/9-2022. De to første træninger er åbne træninger og vil afspejle holdets niveau. Holdets endelige størrelse vurderes derefter. Der vil muligvis

blive 2 ekstratræning. Begge dele bliver oplyst i god tid. Instruktorer: Sandra Faxøe (tidl. Elite gymnast og mangeårig underviser og koreograf i DGI gymnastikken).

Tilknyttet holdet som ekstern koreografer er Jon prof. danser og Isabella tidl prof. ballet danser på det kgl teater.

MIX-MOTION onsdag 19.00 – 20.30**2/3 af AG hallen**

Dette er holdet, hvor vi bruger gymnastikken som træning. Du får rørt alle kroppens muskler og led. Vi gir dig udfordringer - du holder dig i form.

Grundig opvarmning, konditionstræning, styrke, smidighed, balance, koordination og stabilitetstræning og udstrækning. Bevægelser til musik og hyggeligt samvær.

Instruktør: Erik

FAMILIEHOLDET torsdag kl. 17.00 – 18.00 AG-hallen

Vi skal lege og have det sjovt+. Vi skal være sammen om at synge, danse, løbe, hoppe, klatre, gyng, rutsje og meget mere, der er godt for vores motorik. Vi skal prøve at vente på tur, koncentrere os og bruge vores fantasi.

Tag din mor, far eller bedsteforælder med til en aktiv time. Motorisk udvikling er i fokus og I vil få inspiration til leg, der styrker motorikken.

Holdet er for børn fra 2-4 år. Det forventes, at de voksne deltager aktivt med børnene.

Instruktør: Katrine + hjælper

Asnæs Rytm Quinder torsdag 19.00 – 20.30.**Træningssted Gynasiehallen, Asnæs.**

Rytm Quinder er opvisningshold for øvede gymnaster. Vi tager udgangspunkt i den klassiske rytmiske gymnastik, og giver bevægelserne et moderne twist. Der vil være serier med håndredskaber. Vi er holder af, at dyrke det sociale fællesskab, henover sæsonen.

Træning indledes med grundig opvarmning og afsluttes med udstrækning. Sæsonen afsluttes med opvisninger.

Instruktører: Kirsten Jeppesen og Mette Drejer

FAR PÅ FÆRDE søndag 10.00-11.30**Hele AG hallen**

Dette er holdet for de cirka 1½ til 6 årige piger og drenge, som med deres fædre får mulighed for at udfolde sig i leg - vildere end mor ville tillade det. Hvis hallen er optaget tager vi i skoven eller en tur i svømmehallen. Det er sjovt at gå til gymnastik med sin far!

Instruktører: Jeppe & Mads

BABYMOTORIK/STIMULERING 1. søndag i hver måned 10.30 – 11.30**Klublokale 3 i AG-hallen (spejlsalen)**

11. Sep, 2. Okt, 6. Nov, 4. Dec, 8. Jan, 5. Feb, 5. Marts. Mangler du inspiration til hvordan du kan give dit barn den bedste motoriske og sanselige start på livet - så kom og vær med. I behøver ikke være med fra starten af perioden – der afregnes pr. gang (50 kr. som betales til instruktøren på holdet), så I kan sagtens komme ind senere i sæsonen. Både far, mor eller "bedster" kan deltage sammen med barnet. Find os på "Babymotorik Asnæs" på FB, hvor der også sendes reminder ud inden næste Babymotorik.

Instruktør: Linette



Fårevejle Gymnastik Forening

Find os på Facebook

Program for Sæson 2022/2023 (Opstart i uge 37)

FORÆLDRE/BARN 1 – 3 ÅR. Tirsdage kl. 16.30 - 17.30

Hvis du er fra 1 til 3 år, så kunne det være hyggeligt, hvis du/l kunne tænke jer, at lave noget gymnastik med mig.

Jeg glæder mig til at se dig og din mor/far eller bedste

Hilsen Irene

BOBLERNE 3 – 5 ÅR. Mandage kl. 16.30 - 17.30

Hej piger og drenge. Elsker du at lege og bevæge dig, har du lyst til at lære at slå kolbøtter, lege på redskaber og meget andet sjov, og er du i alderen 3-5 år, så er dette hold lige noget for dig. Vi vil gennem sæsonen lege en masse sjove lege, lave gymnastik og akrobatik, lytte til god musik og hygge os.

Hilsen Ninna og Amanda

SPRING, STYRKE OG KONDI 7 – 13 ÅR. Mandag kl. 17.30 - 18.30

Kære piger og drenge fra 7 til 13 år. Brænder du for springgymnastik så er dette hold for dig. Her finpudser vi grundspringene samtidig med at vi også prøver nye spring af. Alt imens vi leger. Vi laver også små rytmeserier og styrketræner. Holdet består af 3 instruktører

Så hvis du elsker at springe eller godt kunne tænke dig at lære at springe, så tager du og din ven med til en sjov og hyggelig springtime

Hilsen Palle, Amanda og Rasmus

POWERGIRLS 3 - 5 KL. Onsdage kl. 16.00 - 17.00

Er du en pige der elsker at danse og hygge dig, har du lyst til at være med til at lave dine egne danse, så er Powergirls holdet lige noget for dig. Det er ikke nødvendigt at være en super-danser, for på Powergirls-holdet mener vi, at alle kan danse, vi danser bare på hver vores måde og det er der plads til hos os. Lyder det som noget for dig, så tag dine veninder med, og kom og prøv vores hold.

Hilsen Cecilie og Christina

POWERGIRLS-MINI 5 ÅR TIL 2 KL. Onsdage kl. 17.00 - 18.00

Er du en pige der elsker at danse, lege og hygge dig, så er vores Powergirls-Mini holdet lige noget for dig. På Powergirls-Mini skal vi lære sjove danse, rytmer og hygge os med forskellige lege.

Lyder det som noget for dig, så tag dine veninder med og kom og prøv vores hyggelige hold.

Hilsen Cecilie og Christina

STAVGANG onsdage kl. 10.00 - 11.00 fra Adellers Plads

Torsdage kl. 19.00 - 20.00 fra Skolen på Fjorden (v/Risegårdsvej)

Den populære sportsgren, der kan dyrkes i alle aldre og uanset hvilken form man er i. Vi lægger stor vægt på hyggeligt samvær. Vi starter med at varme op samlet, så deles vi i tre hold stærkt/moderat/stille.

Vi går både på græs og vej, primært ude langs landevejen, hvor vi følger med i årstidernes gang.

Hilsen Nomi

MOTION FOR HELE KROPPEN. Onsdage kl. 19.15 - 20.15

Holdet for dig, der som kvinde vil holde din krop ved lige og udfordres på balance, stabilitet og styrke. Vi bruger den grundlæggende gymnastik som træning, - krydret med nyere træningsformer. Det kan være cirkeltræning, træning med små og store bolde og meget andet. Udstrækning og afslapning indgår også i træningen. Altid til god musik, som er med til at skabe liv og glæde i træningstimen. Glæder mig til at se dig til træningen. – Husk det er aldrig for sent at gå i gang.
Hilsen Linda

VOKSNE MÆND. Mandage kl. 18.30 - 19.30

Så er sommerferien slut, og det er tid til at finde gymnastiksalen. Snak, grin og drillerier sørger i selv for, så vil jeg sikre at I får en times god motion. Vi skal både arbejde og have det hyggeligt. Spisning m.m. skal beregnes et par gange i løbet af sæsonen. Der er plads til alle, som har lyst til motion og hygge. Vi ses om mandagen kl. 18.30.
Hilsen Anette

EFFEKTIV TRÆNING. Onsdage kl. 18.00 - 19.00

Træn dig stærk, fast og velformet gennem øvelser der styrker din krop indefra og ud. Alle øvelser foregår stående, siddende eller liggende og de fleste i langsomt og kontrolleret tempo, hvor vejtrækningen hjælper os til at komme dybere ind i bevægelsen. Effekt, yoga og pilates er forskellige træningsformer, men minder en del om hinanden. Vi er uddannet Effekt instruktører, men har selvfølgelig ladet os inspirere af de andre træningsformer. Her er musikken blot baggrunds lyd. Kun til den korte opvarmning bruger vi musikken. Kom og prøv det – vi har den fornøjelse, at nogle af vores deltagere har været med i mere end 20 år, og som ikke kan undvære Effekt træningen.
Hilsen fra Anette og Linda

Træning foregår på Skolen på Fjorden, indgang fra Risegårdsvej**Tilmeldingen foregår på holdene**

Kontingent;	Forældrebetaling:	150,-/250,- kr.
	Børn:	400,- kr.
	Voksne:	500,- kr.
	Stavgang: Vinter 150,- kr. Sommer	100,-kr.

Rabatordning: Alle efterfølgende hold ½ pris. Stavgang er ikke med i rabatordningen

Har du spørgsmål, kan du kontakte:
Karin Strauss, tlf. 60 93 43 09
Kurt Rasmussen, tlf. 40 31 95 24



Højby Gymnastikforening - Sæsonstart uge 36 – 2022

Kodyl Krapyl 2-9 år. Borren Arena. Mandag 15.30-17

Fri tons, spring og boldlege for aldersgruppen 2-9 år. Man er også velkommen til at tage sin far, mor, søster, bror og bedsteforældre med, hvis de altså kan holde til det. Vi bygger forhindringsbane med redskaber og springgrav og tømmer redskabsrummet for bolde. Så kan man bare gå amok og få brændt krudt af.

Hilsen Morten

MGP/DISCO/HIPHOP. Riddersalen. 5 år-1 kl. Mandag kl. 15.45-16.30

Kan du heller ikke stå stille når musikken spiller? Så kom og dans med mig. Vi skal lære en masse seje kom, uanset om du er dreng eller pige. Jeg glæder mig til at have masse gode dansetimer med jer!

Mange danse hilsner fra Mette Logis

HipHop. Riddersalen. 2.-4 kl. Mandag kl. 16.30-17.30

Her er holdet for dig som ikke kan stå stille når musikken spiller og bare VIL DANSE! Jeg har danset HipHop på konkurrence plan siden jeg var lille og jeg vil gerne give dansegleden videre til jer.

Vi skal danse en masse lækker HipHp til god musik. Så bind dine bedste kondisko og kom og dans med mig, uanset om du er dreng eller pige. Jeg glæder mig til at have en masse gode dansetimer med jer!

Mange danse hilsner fra Mette Logis

Højby spring-mix- 4. kl. og opefter. Borren – Arena. Mandag kl. 18:00-19.30

Elsker du også spring gymnastik – så er dette hold lige noget for dig. Der vil være mulighed for at lære gymnastik fra bunden af, samtidig med at der vil være udfordringer til den erfarne og dygtige gymnast. Du får mulighed for selv at komme med input og ønsker til hvordan du udvikler dig som gymnast og vi har redskaberne til at realisere springdrømmene. Det vil blive et hold fyldt med godt humør, sjov og ballade – men vi forventer også at man kan tage imod en besked og være en del af et fællesskab. Der vil være weekendtræning, hvor vi laver en massegymnastik men også en masse hygge og sjov. Husk vandflaske, gymnastiktøj og hårelastik til langt hår. Vi glæder os til at se jer.

Hilsen Kim, Patrick og Nicoline. Vi mangler en instruktør mere på dette hold. Kontakt os på mail højbygymnastikforening@gmail.com ved interesse. Vi tilbyder selvfølgelig relevante kurser.

Hatha Yoga. Borren – Riddersalen. Torsdag kl. 17-18:30

Min undervisning i Hatha Yoga, vil give dig en god og grundig læring i de klassiske yogastillinger. Vi varmer kroppen godt op og har fokus på det, du har brug for. Yogaen forbedrer din balance, din styrke, din smidighed og dir åndedræt. Du vil finde ro og du vil få glæde ved at lave yoga.

Du kan være med både som begynder og øvet. Yoga er for alle, der vil give sig selv lidt omsorg. Glæder mig til at se dig.

Hilsen Grethe.

M/K Motion - Stram Op. Gymnastiksalen på Højby skole. Torsdag kl. 19.00 – 20.15

Her styrker vi musklerne og konditionen til god musik - strammer op i hele kroppen og slutter med stræk. Vi tager udgangspunkt i den indre kerne (core-muskulaturen) og du bestemmer selv dit tempo.

Hilsen Linette Mortensen

HOLD DIG I FORM. Borren – Riddersalen. Mandag kl. 17.45-18.45

Vi træner – PULS – STYRKE – SMIDIGHED – BALANCE. Og slutter timen med afspænding.

Alle kan være med.

Gymnastiske hilsner Ruth-Inge.

Jumping fitness. Borren – Riddersalen. Tirsdag kl. 18.00-19.00 og 19.15-20.15, pris 600 kr.

Jumping fitness er en i Danmark forholdsvis ny og anderledes træningsform, hvor vi hopper og laver forskellige øvelser på hver sin trampolin. Jumping fitness er for dig, der har modet til at stille dig op på en trampolin, da dette er en individuel sport (på et hold), hvor tempoet varieres efter egen form og styrke. Vi aktiverer ca. 400 muskler samtidig ved hoppende og er derfor i styrke blandet med cardio til høj musik. Vil du have sved på panden, pulsen op og det bredeste smil på læben, så er det jumping fitness, du skal komme og prøve. Frarådes dog folk med dårligt hjerte/balanceforstyrrelser, gravide og folk med en kropsvægt højere end 120 kg.

Vi SES. Hilsen Kristina

Senior holdet. Borren – Riddersalen. Tirsdag kl. 10.30-11.30

Senior og andre der har problemer med balancen, nedsat styrke og udholdenhed. Rollator ingen hindring. Du skal have lidt løst tøj på, indendørs sko og drikkevand med. Jeg har mange års erfaring i træning af senior. Opstart d. 20 sept. Holdet koster 400 kr. for en fuld sæson 20. sept.- 21.marts.

Venlig hilsen Gitte Nielsen.

Højby Udemotion – En del af Højby Gymnastikforening

Udemotion – Gang: hver onsdag kl. 9.30, mødestedet: Borren Højby Idræt- og kulturcenter
Har du lyst til at gå sammen med andre, så kom og vær med. Vi går 1 time hver onsdag kl. 9.30 præcis. Den sidste onsdag i måneden kører vi kl. 9.30 til skov eller strand og går en tur. Mød bare op og prøv en tur.

Vores motto: Det skal være sjovt at få motion. Udemotion: 200 kr. pr. år.

Hilsen Birgit Kokspang 27 14 13 44 og Linda Olsen 23 31 96 73

Tilmelding og betaling via vores hjemmeside: [www. højbygf.dk](http://www.højbygf.dk).

Kontingent: Børn 475 kr. (gå på alle de hold du vil) Voksne:1.hold 550 kr., 2.hold 250 kr.

Udemotion 200 kr. pr. år juni-juni

Er andet anført ved hold er det kontingentet. Der må påregnes evt. egenbetaling på opvisningshold til dragter, rekvisitter mm.

Kontingentet skal falde senest d. 20/9-2019

Alderstrin er vejledende.

Spørgsmål: højbygymnastikforening@gmail.com

På gensyn til en god gymnastiksæson



Egebjerg Idrætsforening sæson 2022/2023

Tabata

Mandag og torsdag 19-20.

Fra 13 år og ældre i gymnastiksal. Holdet kører hele året. Pris 420 kr. pr. sæson ved en gang om ugen, og er man med begge dage, er det 600 kr.

Tabata er hård træning med høj intensitet og høj puls med fokus på kondition og styrke. Alle kan være med.

Instruktør Tim Agregaard Christensen, mobil 30225931

Kæphest

Tirsdag 16.30-17.30 (hver anden tirsdag)

For børn. Aldersgruppe fra 7 år. Kontingent er 250 kr. pr. sæson med start i uge 37.

Hvis man har lyst til leg og træning samt masse hop og spring med sin kæphest, kommer nu chancen for at have det sjovt med andre, som er vilde med kæphest.

Hver anden onsdag mødes vi i gymnastiksalen til masse leg og skæg samt god træning for dig og din kæphest.

Vi glæder os til at se jer til sjov og ballade.

Hyp hyp fra instruktørerne Anja og Anette mobil 51142006

Yoga

Onsdag 9.30-10.30 i FORSAMLINGS-HUSET

Torsdag 18.00-19.00 i GYMNASTIK-SALEN

For voksne. Pris pr. sæson 420 kr. fra uge 36 til og med uge 12.

Der undervises i Hatha Yoga, hvor de fleste kan være med.

Instruktør Elaine Prescott, mobil 60835904.

Bubbibjørne

Torsdag 16.30-17.30

For 1-3 årige med forældre i gymnastiksalen. Pris pr sæson 420 kr. fra uge 36 til og med uge 12.

Vi skal lege, danse og styrke motorikken, så mor og far får sved på panden.

Instruktør Benjamin Stockmann, mobil 42588298

Badminton

Der er mulighed for at spille badminton i Egebjerg Kultur- og Forsamlingshus mandag, tirsdag og onsdag fra midt eftermiddag til 21.00. Pris pr. bane pr. sæson 420 kr.

Er du interesseret så kontakt Leif på mobil 50918727 for booking af tider/bane.

Cirkus

Vi starter cirkus op igen næste år fra april til juni, hvis vi kan skaffe voksne nok til at lede holdet.

Discgolf

Vi er ved at få etableret en discgolfbane på området omkring boldbanerne. Vi forventer, at banen står klar til september. Der vil komme en infotavle op ved banen, og det er planen, at man kan leje udstyr i Dagli Brugsen. Tovholder er Mathias.

Generelt

Kontingent oplyst ved de enkelte hold og tilmelding og betaling foregår via Holdsport.

Alle aktiviteter foregår i gymnastiksalen på Egebjerg Skole på nær badminton og yoga om onsdagen, som er i forsamlingshuset.

Vi afholder generalforsamling for år 2022 i april 2023, og tidspunkt bliver annonceret på facebook.

Der er sæsonafslutning med opvisning i Kultur- og Forsamlingshuset efter sæsonafslutningen og tidspunkt bliver annonceret på facebook.

SPAR



SPAR HØRVE Købmand Niels

Tlf. 59 33 93 24



Din lokale ejendomsmægler i Vig

Torvestrædet 8, 4560 Vig, tlf. 59 31 89 80, e-mail 4560@nybolig.dk

Hos Nybolig Odsherred i Vig, vil du møde et dynamisk team af mæglere, der har mange års erfaring med bolig-handel og finansiering. Vi er en del af fire Nybolig forretninger i Odsherred, og vi har derfor et bredt lokal kend-skab til området. Odsherred kommune er specielt kendt for sin flotte natur, sit rige kulturliv og de mange sommer-huse.

Nybolig Odsherred i Vig finder du på den bedste placering centralt i Vig og tæt på torvet og markedspladsen. Vi sælger både villaer, andelsboliger, fritidshuse, fritidsgrunde og landejendomme.

Vores medarbejdere er lokale. Vi arbejder her ikke bare – vi bor og lever her, køber ind her, sender vores børn i skole her, dyrker vores fritidsinteresser her, og kender derfor området ud og ind. Derfor kan du være sikker på, at den, der skal sælge din bolig, kender alle kvaliteterne i dit lokalområde.



Nykøbing Sjø Gymnastikforening

Program for sæson 2022 - 2023

Sæsonstart: Alle hold begynder i uge 36

1. Voksen/barn-holdet (fra ca. 3 år og opefter): Pris 500 kr.

Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 16.30 til 17.15.

Her har I mulighed for at få rørt jer og have det sjovt sammen. Vi skal danse og lege til musik. Vi skal hoppe på airtrack, svinge i tove og bruge en masse af andre sjove redskaber. Barnet skal være ledsaget af en aktiv voksen. Vi ses.

Tine og Thomas

2. Krudtuglerne (5 år og 0. klasse): Pris 450 kr.

Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 17.30 til 18.30

Har du lyst til at have det sjovt, så er Krudtuglerne holdet for dig. Vi laver springgymnastik, leger på redskaber, danser og laver en masse andre sjove ting. Kom og vær' med.

Thomas, Karoline, Tine og Malou

3. Boblerne (1. - 3. klasse): Pris 450 kr.

Onsdag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.00.

Drenge og piger søges: Har du lyst til at lære nogle fede spring på trampolin/air track, krydret med fede serier og masser af leg? Så er det her det sker!

Rikke, Camilla og Marianne

4. Dans og rytme (3. - 9.klasse): Pris 450 kr.

Onsdag: Hal 1+2 (Nordgårdshallerne) kl. 16.00 til 17.00

På dans og rytme afprøver vi forskellige stilarter, redskaber og teknikker indenfor rytmisk gymnastik og dans. Træningen starter med fælles opvarmning, hvorefter vi enten laver fælles serier med hele holdet, eller opdeler det. Så hvis du kan lide god musik at bevæge dig, at blive udfordret, at danse og at have det sjovt, så kom og vær med!

Rikke, Karoline, Karen og Kaja.

5. Mix - Spring (4. klasse og opefter): Pris 450 kr.

Mandag: Hal 1 (Nordgårdshallerne) kl. 18.45 til 20.15

Brænder du for springgymnastik, så er dette holdet for dig! Her finpusser vi grundspringene samtidig med vi også prøver nye spring. Vi skal både springe på bane og i trampolin, lave serier og selvfølgelig lave en masse styrketræning. Her er plads til både nybegyndere og øvede!

Thomas og Thomas

6. Fit Fun Dance - Rytm/Dansehold for voksne (20 år og opefter): Pris 550 kr.

Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 18.00 til 19.00

Det er dansetrin kædet sammen med rytmisk gymnastik. Du får trænet din bevægelighed, koordination og får øget kroppsbevidsthed. Du danser dig i form – og er særdeles godt for humøret. Og alt er selvfølgelig til fed musik.

OBS – Medbring din egen fitnessmåtte til udstrækning

Kirsten

7. Hold dig i form (M/K): Pris 550 kr.

Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 17.00 til 18.00

Vi træner PULS – STYRKE – SMIDIGHED – BALANCE – til gode rytmer og slutter timen af med afspænding. ALLE kan være med.

Gør noget for dig selv og din krop – MØD OP

Ruth-Inge

8. Zumba (m/k): Pris 550 kr.

Onsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 19.00 til 20.00

Er du til sved på panden og skønne rytmer? Så er zumba lige noget for dig. Vi kombinerer trin fra latindanse som eksempelvis salsa og merengue med de kendte fitnesstrin fra aerobic gennem årene. Hver sang får sin egen koreografi som vi sveder og har det sjovt til. Vi danser til både latinmusik og musik du kender fra radioen. Zumba er for alle – både nye og øvede.

Christina

9. Yoga m/k (fra 18 år): Pris 550 kr.

Torsdag: Mødelokale i mellemgang (Mødelokalet på 1. sal i svømmehallen) kl. 15.30 til 17.00

Oplev at få kroppen og sindet helt ned i gear. Gennem dybe stræk smidiggør du din krop og sætter udrensende processer i gang. Den harmoniske forening af naturligt åndedræt og bevægelser afspænder musklerne og beroliger sindet. Du vil opleve at få styrket kroppen med stillinger, der medfører bedre kropsholdning og kropsfornemmelse. Vi afslutter med dybdeafspændende meditation for krop og sind. Det giver dig muligheden for at mærke din dybe indre ro og møde verden med fornyet energi.

Medbring venligst yogamåtte og evt. et tæppe til afspænding

Alle kan deltage

10. Yoga m/k (fra 18 år): Pris 550 kr.

Torsdag: Mødelokale i mellemgang (Mødelokalet på 1. sal i svømmehallen) kl. 17.15 til 18.45

(se beskrivelse ovenfor)

11. Senior- og Ældreidræt (m/k): Pris 400 kr.

Tirsdag: Hal 2 (Nordgårdshallerne) kl. 09.30 – 11.00 (til og med uge 42 foregår træningen i Hal 1)

Kom og vær med til motion, hvor vi arbejder med muskler i hele kroppen, så godt vi kan. Vel mødt til hyggelig motion og samvær. På gensyn!

Frede

Forårsopvisning lørdag d. 25. marts 2023

Tilmelding: Sker ved brug af foreningens hjemmeside www.ngfgym.dk. Samtidig med tilmeldingen skal betaling foretages på hjemmesiden med betalingskort eller MobilePay.

Der ydes rabat ved tilmelding på to eller 3 hold, idet hold nr. 2 og 3 er til halv pris. Denne rabat opnås ved at samme person tilmelder sig under ”**Kombineret hold**” på hjemmesiden.

Læs mere og tilmeld dig på <http://ngfgym.dk/Velkommen-til-NGF> hvor du også finder foreningens kontaktpersoner.



Vallekilde-Hørve Gymnastikforening

Sæsonstart uge 36 – bemærk forskellige træningssteder.

Rabatordning ved tilmelding af flere hold.

Find dit hold, kom og prøv til og med uge 38.

Derefter SKAL dit kontingent være indbetalt på www.v-h-g.dk.

Ved problemer med indbetalingen kontakt Marianne Hoffmann på 21758003.

Opvisning d. 25.03.2023

Udgifter til bluse/dragt kan blive opkrævet, dog max 475,- kr.

Følg også VHG Gymnastik på Facebook.

Super Helte Holdet. 375,- kr.

Søndag i lige uger kl. 11.00 - 12.00 i salen.

Kamilla, Nathali & Marianne.

Gymnastik- og bevægelsehold for børn og unge med funktionsnedsættelser.

Super helte holdet er holdet hvor det at hygge sig, være fysisk aktiv, lege, spille, hoppe, rulle osv. er i centrum.

0 - 1½ år. Baby motorik og bevægelse.

På følgende lørdage kl. 9.00 - 9.45 i salen.

Dorthe og Majbritt. 375,- kr.

D. 3/9 - 1/10 - 5/11 - 7/1 - 4/2 - 4/3 + 25/3

(opvisning)

Vi udfordrer de 3 primære sanser: labyrint-, føle- og kinæstetiskesans, og inspirerer forældre til hvad man kan lave motorisk med sit barn, da man allerede fra helt lille kan træne motorikken.

1½ - 3 år. Forældre/barnhold. 375,- kr.

Tirsdag kl. 16.15 - 17.00 i salen.

Cilie, Laura og Nanna.

Gennem leg og bevægelse finder vi glæden til gymnastikken frem.

Vi arbejder med motorik, balance, redskabsbaner, rytmik, musik og modet til at prøve noget nyt og måske lidt farligt.

3 - 5 år. Krudtuglerne. 375,- kr.

Torsdag kl. 16.15 - 17.00 i salen.

Nadia, Marika, Celina, og Yasmin.

Vi ser frem til en sæson fyldt med sang, tempo og leg. Vi skal sørge for at styrke vores labyrint sanser, og hvordan kan man gøre det sjovest? Så der skal tumles og der skal hygges, vi skal lære at hoppe, slå kolbøtter selv.

5 år - 0. kl. Minispring. 375,- kr.

Onsdag kl. 16.30 - 17.30 i salen.

Nathali, Kamilla og Maja.

På minispring vil der hver gang være forskellige baner, hvor vi øver de forskellige færdigheder inden for gymnastik.

1 - 2. kl. Mixspring. 375,- kr.

Mandag kl. 16.30 - 17.30 i hal 2.

Thomas N. Marika, Sanne, Silje, Nanna og Thilde.

Vi er et hold der skal have det sjovt med at lære at springe, og have det sjovt med gymnastikken. Det er et hold for alle og for alle niveauer, så kom og vær med.

3 - 5. kl. Mixspring. 375,- kr.

Tirsdag kl. 16.30 - 18.00 i hal 2.

Majken, Thomas J., Mikkel og Anna.

På mixspring arbejder vi med trampolin, pro-track og redskaber. Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Der vil også være lidt rytme og enkelte acro øvelser.

6. kl. - 18 år Juniorholdet. 850,- kr.

Torsdag kl. 16.15 - 18.00 i hal 2. incl. Dragt.

David, Mikkel, Thomas J. Gabriella og Caja

På holdet skal vi arbejde med minitrampolin, pro-track og redskaber. Både plint, hest og springbræt.

Fokus vil være på teknik og på at have det sjovt sammen som hold med udgangspunkt i hvad du kan. Vi træner både grund- og videregående spring. Der er plads til alle!

5. - 7. kl. Basketball 375,- kr.

Tirsdag kl. 16.00 – 17.30 i hal 1.

Martin, Winston og Dan

Vi prøver at få Basketball i gang i foreningen. Vi laver forskellige øvelser, spiller basketball og hygger os.

Kom endelig forbi og prøv at være med.

Jumping Fitness. 30,- kr. pr. Gang.

Onsdag kl. 19.30 - 20.30 i salen.

Lene.

En træningsform, hvor man hopper og laver forskellige øvelser i varieret tempo på hver sin trampolin. Jumping fitness er for alle, da det er en individuel sport, hvor man kan variere tempoet efter egen form og styrke. Derfor har vi både plads til unge og gamle. Derudover er der tilmelding fra gang til gang, hvilket giver en let og ikke bindende mulighed for at bevæge sig når man har både lyst men også tid.

Move your body. 475,- kr.

Onsdag kl. 18.30 - 19.30 i salen.

Joyce og Lene.

Her laver vi en skøn kombination af forskellige fitnessformer som aerobic, step, zumba og styrketræning.

Har du lyst til at røre dig til god musik, så meld dig til "move your body".

Husk vand og håndklæde.

Rigtige Mænd 18 år og opefter. 700,- kr.

Torsdag 20.00 - 22.00 i hal 2.

Stefan og Valdemar.

Vi springer mere eller mindre frit på hver vores niveau. Om du vil blive bedre springende eller målet bare er et par timers hygge og motion med de glædeste drenge, er det holdet for dig. Vi spiller bold, springer, hygger og sveder sammen. Men først og fremmest har vi det sjovt. For det er det gymnastik handler om.

Gymnastik som træning. 475,- kr.

Mandag kl. 17.30 - 18.45 i hal 2.

Gitte.

Det er holdet for voksne kvinder og mænd, som gerne vil dyrke motion i fællesskab med andre. Det gælder om at holde kroppen ved lige. Vi arbejder med grundgymnastik, bevægelighed, smidighed, udholdenhed, koordination, styrke og balanceevne i forskellige træningsformer. Det handler om bevægelsesglæde, musik der passer til bevægelserne, sved på panden og hyggeligt socialt fællesskab.

Træn for livet. 475,- kr.

Onsdag kl. 15.15 - 16.30.

Kirsten.

Alle der vil dyrke motion uanset niveau Deltagerne mødes ved sideindgangen til Fritidscentret kl. 15.15. Så går vi på stadion i 15 minutter.

Dernæst går vi ind i gymnastiksalen og træner styrke – bevægelighed og balance.

Yoga – langsom. 475,- kr.

Mandage 16.15 - 17.45 Aula på Hørve Skole.

Neel.

Holdet er for dig der har brug for langsomme og til dels individuelle hensyntagende øvelser.

For eksempel: træ ryg eller arme, generelt slid i kroppen, genoptræning, styrkelse efter fødsel.

På holdet bevæger du dig i øvelser med åndedrættet som udgangspunkt. Du arbejder med at strække, løsne spændinger både i ryggens muskler og hele kroppen.

Hver gang afsluttes med afspænding.

Medbring gerne et tæppe og en lille pude.

Yoga – almindelig. 475,- kr.

Mandage 18.00 - 19.30 på Hørve skole.

Neel.

Autentisk Yoga hvor du arbejder med din krop, din opmærksomhed, og opbygger energi og indre ro.

Vi arbejder med: varierede programmer, klassiske yogastillinger, åndedrætsøvelser, koncentration og opmærksomhedsøvelser.

Hver time afsluttes med afspænding.

Medbring gerne et tæppe.

Pensionistholdet + 60 år. 375,- kr.

Onsdag kl. 14.30 - 15.30 i salen.

Lis og Inga.

Kom og vær med til en times god gymnastik for hele kroppen. Alle deltager så godt de kan. Efter gymnastikken går vi i cafeteriaet og nyder 3. halvleg med kaffe og sang. Lis og Inga træner holdet. På gensyn til september.

Balancetræning i uge 38 - 48. 175,- kr.

for ældre mænd og kvinder.

Mandag kl. 15.00 - 15.45 i salen.

Kirsten og Irene.

Træningen er i alt 10 gange. Går du usikkert, kan du få hjælp til mere sikker gang, på et lille hold med max 12, træner vi balance og styrke i fod- og knæled. Der tages individuelle hensyn. Begynder nyt hold i uge 3 – 13.



Velkommen til sæson 2022 - 2023 i Vig Gymnastikforening

GYMNASTIK FOR BØRN

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED
Forældre/barn	0 - 3 år (fra man kan gå)	Onsdag 17.00 - 18.00	Gymnastiksalen
Troldefræs	Piger og drenge 3 - 4 år	Torsdag 16.30 - 17.15	Gymnastiksalen
Krudtugler	Piger og drenge 5 - 6 år	Torsdag 17.30 - 18.15	Gymnastiksalen
Kanon-kongerne	Drenge 0. - 2. kl. (Spring)	Mandag 16.45 - 18.00	Hallen
Springtøser	Piger 0. - 2. kl.	Onsdag 16.30 - 17.45	Hallen
Springmix	Piger og drenge fra 3. kl.	Onsdag 17.30 - 19.00	Hallen
Sport på tværs	Drenge og piger fra 4. kl.	Mandag 18.00 - 19.00	Hallen
Show-Girls	Piger 1. - 4. kl.	Tirsdag 16.00 - 17.00	Spejlsalen i hallen

OBS begrænsede pladser på flere af vores hold.

Man har først plads på holdet, når man har betalt kontingent.

På børneholdene er de nævnte aldre og klassetrin inklusive.

Vi tilbyder som noget nyt i den kommende sæson
»Showgirls« til piger og »Trampolin-Fitness« fra 16 år

Læs mere om de enkelte hold og se billeder og beskrivelser
af vores trænere på vores hjemmeside - www.vig-gf.dk

GYMNASTIK FOR VOKSNE

HOLD	MÅLGRUPPE	DAG/TID	STED	
Trampolin Fitness	Fra 16 år	Mandag	19.15 – 20.15	Hallen
		Torsdag	8.00 – 9.00	
		Lørdag	8.00 – 9.00	
Motionsmænd	Primært 50+	Mandag	19.30 – 21.00	Gymnastiksalen
Yin Yoga (Birgitte)	Fra 16 år m/k	Mandag	18.00 – 19.15	Gymnastiksalen
Motion for kvinder	Primært 50+ m/k	Tirsdag	17.00 – 18.00	Gymnastiksalen
Hit Fit Dance	Fra 14 år m/k	Tirsdag	18.15 – 19.10	Spejlsalen i Hallen
Tri Yoga (Dorthe)	Fra 16 år	Onsdag	10.00 – 11.30	Forsamlingshuset
Seniorgymnastik	Primært 60+ m/k	Onsdag	14.00 – 15.00	Forsamlingshuset
Tri Yoga (Tine)	Fra 16 år m/k	Onsdag	18.15 – 19.45	Gymnastiksalen
HIIT/Tabata	Fra 14 år m/k	Torsdag	18.30 – 19.30	Gymnastiksalen

OBS der kan forekomme ændringer i programmet så følg med vores hjemmeside i august måned.

SÆSONEN STARTER I UGE 37

Tilmelding

VIGTIGT: Alle skal være tilmeldt på hold inden man møder op til 1. træningsgang. Deltagelse på holdet kan fortrydes senest i uge 39, hvor kontingentet refunderes ved henvendelse til kassereren.

Tilmelding på vores hjemmeside www.vig-gf.dk fra d. 15. august 2022.

Kontingent

Børn: kr. 375,-

Voksne: kr. 600,-

Seniorgymnastik: kr. 350,-

Forældre/barn holdet: kr. 400,- (barn tilmeldes)

Der må på nogle hold påregnes udgift til opvisningstøj.

Se mere på hjemmesiden www.vig-gf.dk



Spørgsmål kan rettes til bestyrelsen, se mailadresser på vores hjemmeside.



Odden Gymnastik- og Idrætsforening

Program for sæsonen 2022 - 2023

Mandage:

10.00-11.00: Senior (Z) - Dans og bevægelse
(i forsamlingshuset) for 50+.
Instruktør: Gunn, **Start 5.9.**

Tirsdage:

15.30 til 17.00: Afspænding: **Start 13.9.**
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: 7.9.**

Torsdage:

9.00 til 12.00: Ældreidræt: **Start: 15.9.**
Instruktør: Kirsten Sølvhøj.
19.30 - 20.30 Step og Styrke (fra 15 år).
Træner: Matilde.

Søndage:

9.30 - 10.45 Forældre/ barn (1 - 4 år)
Trænere: Malene, Hanne, Liv og Amanda.
Sæsonstart d. 18.9.! Ulige søndage derefter.

Gymnastik hver 4. søndag kl. 13.00 - 15.30. Opstart d. 18.9.

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.
Trænere: Ditte, Tone, Elisabeth og Brian.

10.00 - 11.15 Yoga - Opstart d. 11.9.

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 skal betales på kontonummer: 1551 2320436

Kontaktperson for gymnastik

Hanne Caldron, tlf. 61 75 92 64.
hannecaldron@gmail.com

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.

Brugserne i Odsherred sætter fokus på lokale råvarer



VI VIL **GIVE** **DIG**
LOKALE RÅVARER

LOKALE VARER

Vi vil støtte dansk fødevarerproduktion og sætte flere lokale varer på hyldeerne.

VI VIL GØRE
ØKOLOGI
TIL HVERMANDSEJE

ØKOLOGI

Vi vil gøre Danmark dobbelt så økologisk og sænker priserne på vores økologiske varer.

VI VIL GØRE DET
SUNDERE
FOR DIG AT LEVE
NEMT

SUNDERE AT LEVE NEMT

C mærket er god kvalitet, når det skal gå stærkt. Så du nemt kan nyde et godt måltid.

VI VIL GIVE **DIG**
FLERE GODE
MAD
OPLEVELSER

GODE MADOPLEVELSER

Smag forskellen er de bedste smagsoplevelser og kvalitet til rimelige penge.

Super
Brugsen

Dagli'
Brugsen

- 1 Oddenvej 217 - 4583 Sj. Odde - tlf. 59 32 61 00
- 2 Højby Stationsvej 8 - 4573 Højby - tlf. 59 30 20 04
- 3 Algade 31 - 4500 Nykøbing Sj. - tlf. 59 91 01 08
- 5 Vig Hovedgade 32 - 4560 Vig - tlf. 59 31 50 10
- 7 Centervej 1 - 4550 Asnæs - tlf. 59 65 00 02

- 4 Lyngvej 187 - 4560 Vig - tlf. 59 31 52 01
- 6 Egebjerg Hovedgade 9 - 4500 Nykøbing Sj. tlf. 59 32 27 00
- 8 Adellers Allé 146 - 4540 Fårevejle St. tlf. 59 65 30 60

Korskildegaards køkken

Hos Korskildegaards køkken gør vi en dyd ud af at lave god mad,
til enhver anledning.

Vi tilbyder alt fra brunch, grill arrangement, middagsanretninger
og større selskaber op til 1000 couverter.



Vi er fleksible, professionelle og elsker enhver udfordring.
Har du derfor specifikke ønsker til dit selskab, vil vi derfor med
glæde gøre hvad vi kan for at opfylde dine ønsker.

Karin og Palle Strauss



THE HEART OF SPORT

INTERSPORT AS/NES • AS/NES CENTRET 11

TELF. 59 65 19 53

INTERSPORT