

Gymnastik, dans og badminton i Lunde



Velkommen til en ny sæson i
Lunde Gymnastik- &
Ungdomsforening
2022-2023



Opstart i uge 37

Gymnastik-Gymnastik-Gymnastik

Forældre / bedsteforældre – barn (Træning i Lunde)

Tirsdag kl. 16.15 – 17.15

Kontingent 300,- kr.

Kom og vær med, til leg, sang og hyggeligt samvær. For forældre eller bedsteforældre med børn fra 0-3 år. Hvis der er ældre søskende, kan det ved dialog med træner afklares om de må deltage.

Hilsen Jesper

Spilopperne (Træning i Lunde)

Torsdag kl. 16.00 – 17.00

Kontingent 300,- kr.

Hej alle Spilopper.

Er du mellem 3 til 6 år og elsker leg, gymnastik, fis og ballade, så er spilopperne lige noget for dig. Vi skal lege, springe, synge og have det sjovt. Vi kan evt. hente børnene i Lunde børnehave umiddelbart inden træning.

Vi glæder os til at se jer.

Hilsen Katrine – Line - Nadia - Natasja – Gitte

Superstars (Træning i Lunde)

Mandag kl. 16.15 – 17.45

Kontingent 350,- kr.

Kalder alle friske piger og drenge fra 0.-7. klasse, så starter en ny gymnastiksæson, og vi glæder os til at være aktive sammen med dig.

Superstars gymnastik er en rigtig god blanding af rytme gymnastik, spring, leg og sved på panden.

Anhængig af deltagerantal på holdet, vil holdet forblive samlet eller blive delt efter alder.

Vi ses i gymnastiksalen i Lunde.

På gensyn Lasse – Emilie – Mikki - Astrid

JHT Blåbjerg gymnasterne (Træning i Outrup)

Mandag kl. 17.00 – 19.00

JHT Blåbjerg gymnasterne er et fælles juniorhold fra 6. klasse og opefter. JHT Blåbjerg gymnasterne træner i Outrup Kultur og Idrætscenter.

Dans – Dans - Dans – Dans - Dans

0.-3. klasse (Træning i Lunde)

Tidspunkt under afklaring
(formentlig tirsdag kl. 17.15-18.00)

Kontingent 350,-kr.

Kom frisk til Hip Hop og MGP-dans med masser af leg og nye smarte trin.

Vi ses – ***kom frisk vi mangler en træner ;-)***

4.-7. klasse (Træning i Lunde)

Tidspunkt under afklaring
(formentlig tirsdag kl. 18.00-18.45)

Kontingent 350,-kr.

Kom frisk til Hip Hop og MGP-dans med masser af leg og nye smarte trin.

Vi ses – ***kom frisk vi mangler en træner ;-)***

Boldspil - Boldspil - Boldspil

Badminton

Bookning af badmintontider kan ske fra den 1. september 2022 kl. 17.00 ved open by night eller via telefonisk henvendelse til henvendelse Mattie Haarsma på telefon 3066 0151.

Badminton tider følger gymnastiksæsonen, opstart uge 37/2022 og afslutter i uge 12/2023.

Pris: 1 time koster 1000,- kr. for hele sæsonen
1½ time koster 1400,- kr. for hele sæsonen

Voksen – Voksen - Voksen

Quindeholdet (Træning i Lunde)

Mandag kl. 19.00 – 20.00

Kontingent 450,- kr.

Quindeholdet er for alle voksne kvinder, som gerne vil træne og snuse til forskellige træningsformer.

Vi skal prøve med forskellige aktiviteter / træningsformer, vi skal blandt andet prøve styrke, smidighed, kondi, m.m.

Der laves en plan som udleveres en af de første gange.

Første træning mandag i uge 37. Vi ses til god træning.

Senior idræt (Træning i Lunde)

Onsdage kl. 16.00-17.00

Kontingent 200,-kr.

LGU har investeret i materialer til Pickleball, dette spilles med et bat kaldet en paddle, spillet er en blanding mellem tennis, badminton og bordtennis. Der spilles på en badminton-bane med en hård plastik bold og nettet er i tennis-højde.



Sporten er nem at komme i gang med, kan spilles af begge køn og alle aldre og kræver ikke nogle specielle forudsætninger. Godt til seniorer da det er skånsomt for led og kan skaleres efter formåen.



LGU har desuden investeret i spillet "New Age Kurling" – spillet kan spilles af både børn og voksne, seniorer og personer med og uden handicaps.

Praktiske oplysninger

Opvisninger

Lokalopvisning (Frøstruphallen) lørdag den 4. marts 2023.
DGI Sydvest områdeopvisning den 17. - 19. marts 2023.

Ferie

Efterårsferie uge 42
Juleferie uge 51 og 52
Vinterferie uge 7

Øvrigt

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening gør opmærksom på, at de første 2 træninger er prøvetimer, herefter skal alle registreres på det enkelte hold. **Ved deltagelse på 2 eller flere hold opnås der en rabat på 100,-kr.**

Lunde Gymnastik & Ungdomsforening – LGU

Uffe Henriksen (formand) 24258126
Mattie Haarsma (kasserer + badminton) 30660151
Louise Mortensen 22274786
Ulla Baggesgaard 27140957
Hanne Christensen 20886738
Janni Kristensen 27896144
Tetyana Dotsenko 51155509