

”Ta´ en ven med til GRATIS åben træning – eller mød selv op”

Alle dage i den kommende uge fra mandag d. 1. oktober og frem til søndag d. 7. oktober 2018 er det muligt at komme til en gratis åben træning på udvalgte hold i Farum Gymnastikforening.

Kom og oplev alle glæderne og alt det fede ved gymnastik, få nye udfordringer eller brug træningen til at afsøge, om gymnastik er noget for dig. Vi har i år et bredere udbud af hold end nogensinde – der er meget at vælge imellem, mange nye hold og noget for alle aldre.

Tilbuddet er for **ALLE**, og de åbne træninger er **GRATIS!**

Se nedenfor, hvilke hold vi tilbyder dig at prøve:

Mandag 1. oktober

- Hold 53, **Spring- og redskabsgymnastik 5-10 år**, Farum Arena, Hal 4 mandag kl. 16.00-16.50
- Hold 56, **Idrætsgymnastik for drenge 7-12 år**, Farum Arena, Hal 4 mandag kl. 18.10-19.00
- Hold 70, **Pilates 18+**, Kulturcenteret Stien (Bybækskolen) mandag 10.00-11.15
- Hold 72a, **Ryg- og Coretræning 18+**, Stavnsholtskolen, Tumlesal 18.00-19.15
- Hold 54, **Spring- og redskabsgymnastik 5-10 år**, Farum Arena, Hal 4 mandag kl. 17.00-17.50
- Hold 71, **Pilates – fortsætter 18+**, Farum Kulturhus, Motionssalen mandag 18.05-19.15
- Hold 73, **Rytmask tekniktræning 15+**, Solvangsskolen, Gymnastiksal mandag kl. 19.30-21.00

Tirsdag 2. oktober

- Hold 16, **Ropeskipping 8-16 år**, Marie Kruse Skole, Dregegymnastiksal tirsdag kl. 16.30 -18.00
- Hold 21, **Parkour 10-16 år**, Farum Arena, Hal 4 tirsdag kl. 17.00 -17.50
- Hold 73, **DGI SMART Hjernetræning 55+**, Farum Kulturhus, Motionssalen tirsdag 9.00-9.50
- Hold 74, **Motionsgymnastik 55+**, Farum Kulturhus, Motionssalen tirsdag 10.00-10.50
- Hold 75, **DGI SMART Hjernetræning 55+**, Farum Kulturhus, Motionssalen tirsdag 11.00-11.50
- Hold 78, **Hit Fit Dance17+**, Farum Kulturhus, Motionssalen tirsdag 17.15-18.05
- Hold 79, **Fit for Life 40+**, Farum Kulturhus, Motionssalen tirsdag 18.10-19.05
- Hold 80, **M/K stærke og seje 50+**, Farum Kulturhus, Motionssalen tirsdag 19.15-20.40

Onsdag d. 3.oktober

- Hold 11, **Børnegymnastik 4-6 år**, Farum Kulturhus, Motionssalen onsdag kl. 16.15-17.05
- Hold 12, **Børnegymnastik 4-6 år**, Farum Kulturhus, Motionssalen onsdag kl. 17.15-18.05
- Hold 15, **Ropeskipping 6-16 år**, Marie Kruse Skole, Drengegygnastiksal onsdag kl. 17.20 -18.20
- Hold 48 **Mixspring drenge og piger 7-9 år**, Farum Kulturhus, Motionssalen onsdag 18.15-19.15
- Hold 55, **Spring- og redskabsgymnastik 5-10 år**, Farum Arena, Hal 4 onsdag kl. 16.00-16.50
- Hold 63 , **Q30 fra 30+**, Farum Arena, Hal 3 onsdag 19.30 – 21.30
- Hold 82, **Zumba 18+**, Farum Arena, Hal 4 onsdag 19.20 -20.20
- Hold 83, **Rigtige mænd/coretræning 50+**, Farum Kulturhus, Motionssalen onsdag kl. 19.30-20.50

Torsdag d. 4. oktober

- Hold 50, **Drengespring 5-7 år**, Farum Kulturhus, Motionssalen torsdag 16.00-17.10
- Hold 52, **Pigespring 9-12 år**, Farum Kulturhus, Motionssalen torsdag 18.30-19.40
- Hold 33, **Dans og Rytme 6-8 år**, Marie Kruse Skole, Drengegygnastiksal torsdag 16.00-16.50
- Hold 35, **Teen Dance 10-15 år**, Marie Kruse Skole, Drengegygnastiksal torsdag 17.00 -17.50
- Hold 84, **Motionsgymnastik 55+**, Farum Kulturhus, Motionssalen torsdag 12.30-13.45
- Hold 85, **Yoga 17+**, Søndersøhallen, Spejlsal Hal 5 torsdag 18.35-19.25

Søndag d. 7. oktober

- Hold 6, **Forældre/voksen/barn 3-4 år**, Farum Arena, Hal 4 søndag kl. 9.00-9.50
- Hold 7, **Forældre/voksen/barn 4-5 år**, Farum Arena, Hal 4 søndag kl. 10.00-10.50

Du kan læse nærmere om de enkelte hold på vores hjemmeside www.fgf.dk eller under link til holdtilmelding: [Tilmelding](#)

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Priscilla S. Lind Rasmussen admin@fgf.dk // 60589800 eller Lisbeth Blom farumgf@gmail.com

Vi glæder os til at byde dig velkommen!

Venlig hilsen

Farum Gymnastikforening