

GYMNASTIK - FORÅR 2022

SÆSON: UGE 13 - UGE 25

THYHALLEN

HOLD	DAG	TID	INSTRUKTØRER	HAL	PRIS
Summer Edition 15+ (L2022) Springhold for alle over 15 år. Holdet tager til L2022, men du er velkommen på holdet, selvom turen ikke går til Landsstævnet til sommer	Tirsdag	19.00 - 20.30	Kasper Svane & Nikolaj Gravesen	Springcenter	400 kr.
Fjordkvinderne (L2022) Udforskende og spændende rytmisk gymnastik for piger og kvinder i alle aldre. Holdet tager til L2022, men du er velkommen på holdet, selvom turen ikke går til Landsstævnet til sommer	Onsdag	18.00 - 20.00	Joan Löhning	Skyum Idrætsefterskole	400 kr.
Rytmetøzerne 0.-3. kl. Rytmisk gymnastik og dans for de små danseglade piger med masser af hygge og fede dansetrin.	Tirsdag	16.30 - 17.30	Natasja Hansen & Isabella Simonsen	Springcenter	350 kr.
Puslinge 3-6 år Puslinge-gymnastik med motoriske udfordringer på redskabsbaner, leg og hygge.	Onsdag	16.00 - 17.00	Mathilde Overgaard, Freja Villadesen, Kristoffer Poulsen & Marie Josefsen	Springcenter	350 kr.
SpringMix 0.-3 kl. Springhold for både piger og drenge med plads til masser af sjov, og fuld gas i springcentret. Vi lægger vægt på en træning med glade børn og plads til alle.	Mandag	16.45 - 18.15	Emilie Lindeburg, Natasja Mølbæk, Freja Villadsen, Lucas Birch, Kristoffer Poulsen & Esben Kæseler	Springcenter	350 kr.
Græsfrø 5-10 år (OBS: START UGE 14) Teknikhold for små springgymnaster. For at kunne deltage på Græsfrø, skal dit barn være indstillet på at deltage i en mere teknikpræget undervisning end almindelige springhold. Barnet skal kunne koncentrere sig og ikke skabe uro på holdet.	Onsdag	17.00 - 18.00	Peter Emil Højlund & Amalie Kold	Springcenter	350 kr.
Græshopperne fra. 4. kl. Springhold for alle gymnaster fra 4. kl. Holdet træner to gange i ugen. Mulighed for deltagelse i konkurrencegymnastik	Tirsdag + Torsdag	17.30 - 19.00	Leo Jensen, Kim Kruse & Rasmus Brogaard	Springcenter	550 kr.
Forældre/barn 1½-3 år Mor/far/barn-gymnastik med masser af motoriske udfordringer på redskabsbaner, leg og hygge.	Torsdag	16.30 - 17.30	Natasja Mølbæk, Karina Mølbæk, Mathilde Sekkelund, Emilie Dyrehauge	Springcenter	350 kr.
Junior Rytmie 4.-6. Kl. Hvis du ikke kan få nok af rytmiske gymnastik, så tilbyder vi nu det helt perfekte hold til dig! Her får du lov at udvikle dig teknisk og rytmisk, samtidig med at hygge og fællesskab er i fokus. Det er grundgymnastik for fuld skrue, hvor der arbejdes med smidighed, fodled, gulv teknik, åndedragt og meget mere. Så kom glad om du er øvet eller aldrig har prøvet det før.	Torsdag	17.00 - 18.00	Neija Iversen & Signe Sandal	Hal B	350 kr.
Junior/Ynglinge Rytmie 7.-9. Kl. Hvis du er nysgerrig på legende og eksperimenterende rytmisk gymnastik med fokus på masser af teknik, vil dette forårs-træningshold være noget for dig. Vi prøver kræfter med noget af det mere utraditionelle og skæve bevægelsesmønstre som bliver en større og større del af gymnastikken.	Tirsdag	19.00 - 20.30	Anne Thøgersen	Hal D	350 kr.
LØRDAGS-TONS Hver lørdag blænder vi op for fuld ild i Springcentret, når vi åbner de nye rammer for alle interesserede. Om du er erfaren springgymnast, nysgerrig nybegynder eller forælder med et lørdags-energiske barn, der bare gerne vil hoppe, ja så er der plads til alle. En eller flere instruktører er til stede i hallen, så der vil altid være springkyndig vejledning og modtagning. Instruktørernes anvisninger skal følges til enhver tid.	Lørdag	12.30 - 14.00	Leo Mølgaard Jensen, Peter Emil, Henrik Aas,	Springcenter	Drop-in: 25 kr. pr. pers. pr. gang (Mobile-pay)

Med forbehold for ændringer

TILMELDING PÅ WWW.TGI.NU

THISTED
GYMNASTIK & IDRÆTSKULTUR



ANDRE AKTIVITETER

LØB OG KLATRING

ØSTRE SKOLE	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Løb for nybegyndere	Tirsdag	15.40 - 16.40	Marianne Vibæk	300 kr.
Løb for øvede (Kan løbe 3 km. u/ pause)	Tirsdag	16.45 - 17.45	Marianne Vibæk	300 kr.
THYHALLEN	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Løb for alle	Onsdag	19.00 - 21.00	Lene Frydendahl & Claus Dahl	300 kr.
Seniorløb	Tirs + Tors	10.00 - 12.00	Linda Stobbe	300 kr.
BOULDERS (KLATRING)	DAG OG TID (PERIODE: 8/9 - 17/12)	INSTRUKTØRER	PRIS	
Boulders voksen	Tirs: 19.30 - 22.00, Tors: 19.30 - 22.00	Jens Wilhelm, Per Juul m. fl.	400 kr.	
Boulders forældre & barn	Tirs: 19.30 - 22.00, Tors: 19.30 - 22.00	Jens Wilhelm, Per Juul m. fl.	400 kr.	

L2022 - LANDSSTÆVNE

ROLIGHEDSHALLEN/KLIMHALLEN	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Unge Damer/Damer	Tirsdag	19.00 - 20.30	Anne Mose & Sofie Dahm	400 kr.
ROLIGHEDSHALLEN/ØSTER JØLBY	DAG	TID	INSTRUKTØRER	PRIS
Thy/Mors SeniorMix 60+	Mandag	19.15 - 20.30	Jytte Odgaard & Dorte Gregersen	400 kr.

DE TO OVENSTÅENDE GYMNASTIKHOLD KAN KUN TILMELDES, HVIS MAN DELTAGER I L2022

FIND ALLE VORES TILBUD & EVENTS
PÅ WWW.TGI.NU

EN
FORÅRSDAG
I THY
LØR. D. 7. MAJ

3 CYKELDISTANCER,
3 LØBEDISTANCER
2 "FAMILY WALK"

NPT
MARATON
LØR. D. 3. SEP.

1/1 MARATHON
1/2 MARATHON
1/4 MARATHON
BØRNEDUATHLON
1/8 MARATHON
1/1 GÅ-MARATHON
1/2 GÅ-MARATHON

Hovedsponsor for TGI:
 Sparekassen Thy

TILMELDING PÅ WWW.TGI.NU

THISTED
GYMNASTIK & IDRÆTSKULTUR
PRÆSENTERER

TGI GUNGAMES

GØR DINE COMPUTERSPILE TIL VIRKELIGHED

Hver søndag kan du tage dine venner med
til computerspil i den frie natur rundt i Thy.
Gaming kombineres nu med naturen og
højder, når Her...
jer...

THISTED
GYMNASTIK & IDRÆTSKULTUR