

## Aktiviteter fra Simmersted Idrætsforening Sæson 2020/21



### Opstart uge 38 i multihuset

Hold	Ugedag	Instruktører
Tumlingerne 3 år - skolestart	Onsdag kl. 15.45-16.45	Mette Buchholt mobilnr: 29263325 Mette Patzer mobilnr: 29298902 Mathias Simon Katinka
Springmix 0. kl. - og opefter  "Bemærk ny sammensætning"	Tirsdag kl. 16-17(17.30)  3. Kl og opefter vil evt træne til 17.30	Marianne Schmidt Hansen mobilnr: 50990002 Mette J. Ramsgaard mobilnr: 51311151 Rikke Johannig mobilnr: 30516837 Søger en træner/hjælper mere
Jumping fitness 13 år og opefter	Onsdag kl. 19-20  *Tilmelding kræves da der er begrænsede pladser	Dorthe Skjærris mobilnr: 29439796 Randi H. Magnussen mobilnr: 30342431 Laura Clausen mobilnr: 21868825
"Push", styrketræning for +15 M/K'ere	Mandag kl. 19.30-20.30  *Tilmelding kræves da der er begrænsede pladser	Dorthe Skjærris mobilnr: 29439796
Yoga +16 M/K	Tirsdag kl. 17.45-19  *Tilmelding kræves da der er begrænsede pladser	Mette Patzer mobilnr: 29298902
Senioryoga +65	Torsdag kl. 16.15-16.45	Randi M. Thulstrup mobilnr: 22788298
Badminton Voksne (16+)	Efter aftale	Tilmelding til Kristian Hjort mobilnr: 23353010

### Folder med aktivitetsbeskrivelse og priser følger.

Ved yderligere spørgsmål kan der henvendes til:

Instruktørerne eller gymnastikafdelingen v. Berith Hannesbo mobilnr 40136816