



Søllerød/Nærum idrætsklub

SOMMERGYMNASTIK MAJ & JUNI 2015

Traditionen tro er der UDENDØRS SOMMERGYMNASTIK **onsdage kl. 17:30 til 18:30** på Rundforbi Stadion i maj og juni måned - ude ved græsbanerne, lige for enden af hallen. Hvis det regner, trækker vi ind i Idrætslokalet.

Dato	Instruktør
06-05-2014	Inger Tuxen
13-05-2015	Inger Tuxen
20-05-2015	Gabrielle Øllgaard
27-05-2015	Inger Tuxen
03-06-2015	Inger Tuxen
10-06-2015	Maria Søderberg
17-06-2015	Inger Tuxen
24-06-2015	Maria Søderberg

Vi starter med **15 minutters fælles opvarmning**. Derefter deler vi os to grupper:

- **Gymnastik**
- **Idrætsmærketræning** v/Hans N. Pedersen, se nedenfor

Idrætsmærketræning



Onsdag 6/5 Træning/prøver på Stadion
Onsdag 13/5 Træning/prøver på Stadion
Onsdag 20/5 Træning/prøver på Stadion
Onsdag 27/5 Cykel-/gangprøver
Onsdag 3/6 Almen formprøver på Stadion
Onsdag 10/6 Træning prøver på Stadion
Onsdag 17/6 Eventuelt prøver på Stadion
Onsdag 24/6 Eventuelt prøver på Stadion

Hvis alle har bestået prøverne den 10/6, bliver vi sammen med gymnastikholdet den 17 + 24/6

Det er **gratis** at deltage og tag bare familie og venner med ;-) Vi glæder os til at se rigtig mange til glad motion.

Med venlig hilsen

SNIK Gymnastik
www.snikgym.dk

Formand: Maria Søderberg, tlf. 29331382, email lismariasoderberg@gmail.com
Idrætsmærketræner: Hans N. Pedersen, tlf. 45 80 44 78, email hnpeder@comxnet.dk