**DGIF - Gruppträning**

**i Dingtuna skolas gymnastiksal**

**Program Hösten 2021**

**Gruppträningspass:**

(start vecka 36 - prova-på-veckor 36+37)

**OBS!!! Ni behöver föranmäla er till Agneta sms/tel: 070-8251213**

om ni inte har tillgång till bokning av gruppträningspass via laget.se

Begränsat antal platser på passen r/t Covid 19.

**Tisdagar 19-20**

**Gruppträning/medel med tabataintervaller**

Puls och styrkepass med eller utan hopp (valfritt).

**Ledare: Madelene Görling och Karin Andersson**

**Onsdagar 18-19.30 NYHET!!**

**Boxercise 60/75 minuter. Tänk på att boka på med en kompis**

Högintensiv konditionsträning med slag och sparkar. Vi jobbar i par och använder mittsar  och handskar (material finns på plats).

Teknikgenomgång innan passen så du behöver inte har några förkunskaper, tekniken lär du  dig på vägen. Du bör kunna ta dig upp och ner från golvet någorlunda.  Fokus på att ha kul i det jobbiga!

**Ledare: Eva Lorentzen (se specifik info på laget.se)**

**Söndagar Från V36-12/9 Ny tid 18.00 -19.15 OBS! Start v 35 - 5/9**

**Jympa station 60-70 minuter**

Vi växlar mellan puls/styrketräning med eller utan bräda. I styrkedelen används hantlar/ gummiband i olika block på tid, som genomförs på den egna platsen.

**Ledare: Agneta Wilhelmsson**

**Motionsgrupp Innebandy - startar v 36**

**Torsdag 20:00-22:00**

**Söndag 19:30 -21:30** Ledare: Håkan Klingstam 0736213121

**Övrig info**

För att delta i Dingtuna GIF:s gruppträning, barngympa och innebandy betalar du  medlemsavgift (per kalenderår) samt terminsavgift.

Medlemsavgift 200 kr /kalenderår

Terminsavgift: 450 kr då får man gå på hur många pass man vill.  0-19 år och ålderspensionär betalar 300 kr per termin.                              OBS!!! Betalning sker genom utskick till din mail via laget.se



** DGIF:s Barn- och ungdomsgymnastik**

**i Dingtuna skolas gymnastiksal**

**Hösten 2021**

**Barn- och ungdomsgrupper**

(start vecka 36) 

**Måndag 17.00-17.45 Spring och lek för barn födda 2018**

Ledare: Johanna Ling och Karin Jepsson Fåglefelt

Föranmälan krävs - sms 0766-314646

**Tisdag** **17.00-17.45 Spring och lek för barn födda 2016** Ledare: Emma Nilsson och Cecilia Larsson Föranmälan krävs: Endast via SMS på tel: 0737-576110 Tidigare deltagare har förtur

**Tisdag** **17.45-18.30** **Spring och lek för barn födda 2015**

Ledare: Erik Liljenskog och Emma Nilsson Föranmälan krävs: Endast via SMS på tel: 0737-576110 Tidigare deltagare har förtur.  

**Torsdag 17.00-17.45 Spring och lek för barn födda 2017** Fokus på rörelseglädje

Ledare: Elin Jernehed, Helena Skure och Sofia Källgren.

Föranmälan krävs: Endast via SMS på tel: 070-4391784

Tidigare deltagare har förtur

**Torsdag 18.00-1 Torsdag 18.00-19.00 Redskapsgymnastik för barn födda 2011-2012** Redskapsgymnastik för flickor och pojkar.

Ledare: Therese Forenius, Johanna Wärn, Hedda Winkler

och Tova.

Föranmälan krävs: Endast via SMS på Tel:070-436 9333

Tidigare deltagare har förtur.

**Vi vill bli större och fler! Vill du starta upp en grupp? Vill du bli hjälptränare?  Hör av dig till Karin Andersson:** [**dingtunakarin@gmail.com**](mailto:dingtunakarin@gmail.com)

**Ang Covid 19: Vi kommer friska och symtomfria. För mer info se hemsidan**