

ONLINE TILMELDING:

Al tilmelding og betaling til foreningens aktiviteter foregår via vores hjemmeside www.skalsgf.dk. Her finder du under hver afdeling udførlig beskrivelse af hvordan du tilmelder dig. Al tilmelding foregår forud for opstart, med mindre andet er nævnt her i annoncen. På gensyn i foreningen og på vores hjemmeside.

Nu muligt at anvende Mastercard



Sæsonprogram 2018/19

Skals Gymnastik Forening

Badminton

Velkommen til badmintonsæsonen 2018 / 2019

Start og slut:

Sæsonen starter mandag den 3. september 2018 (uge 36) og slutter med udgangen af marts måned 2019 (uge 13)

Tider:

Mandag kl. 18.00 - 22.00 i hal 1
Torsdag kl. 20.30 - 21.30 i hal 2

VIGTIGT: De første spillere skal selv sætte nettet op, og de sidste spillere skal selv tage nettet ned.

Priser: 2.400,- kr. pr. bane for hele sæsonen.

Tilmelding og betaling: Foregår via www.skalsgf.dk

Der bookes en hel bane og en af brugerne betaler 2.400,- kr. Alle medspillere skal efterfølgende registrere sig som medspillere på hjemmesiden.

Man er først sikker på at have en bane til rådighed, når den er betalt.

Tilmeldingen sker efter først-til-mølle princippet.

Der vil være mulighed for at låne ketsjere og fjerbolde.

Evt. spørgsmål kan sendes til Astrid på bonnichsen@mail.dk

Håndbold

Så er det snart tiden, hvor håndboldsæsonen igen skydes i gang i LRV-Skals Håndbold.

Du kan læse mere på www.lrv-skals.dk.

Kom og vær med

Gymnastik sæson 2018-2019

Hold	Ledere	Sted	Tid	Dag	Opstart	Pris
Børneyoga for 9-12 årige. Efterår 2018	Cecilie Lund	Skals Idrætscenter Skydelokale	19.30 - 20.15	Mandag	10.09.18	400 kr
Mor/Far-barn hold (Alder: Dagplejebørn)	Helle Ammentorp Anja Gertsen Raunsmød	Skals Idrætscenter Hal 2 (den ene halvdel)	17.00 - 18.00	Onsdag	12.09.18	400 kr
Børnehavebørn skal være fyldt 3 år.	Cecilie Lund	Skals Idrætscenter Hal 2 (den ene halvdel)	17.00 - 18.00	Onsdag	12.09.18	400 kr
Gymnastik piger og drenge 0.-2. kl.	Nikolai og Louise Vangkilde Ter	Skals Idrætscenter Hal 2	16.45 - 17.45	Torsdag	13.09.18	500 kr
Spring piger og drenge 3.-5. kl.	Mikkel Hansen Emma Ledda Tilde Borup Terp	Skals Idrætscenter Hal 2	18.00 - 19.30	Torsdag	13.09.18	500 kr
Junior Spring 6.-8. kl.	Magnus van Bolhuis	Skals Efterskoles hal	18.00-19.15	Mandag	10.09.18	500 kr
Ynglinge Spring 9. kl.-18 år	Peter Sloth	Skals Efterskoles hal	19.30-20.45	Mandag	10.09.18	500 kr
Danse Fitness (efterår 2018)	Mette Møller	Skals Idrætscenter Hal 2	18.15-19.15	Onsdag	12.09.18	400 kr.
Pilates (efterår 2018)	Mette Møller	Skals Idrætscenter Mødelokale 2B	19.30-20.30	Onsdag	12.09.18	400 kr.
Yoga (efterår 2018)	Hanne Sølund Pedersen	Skals Idrætscenter Skydelokale	20.00-21.00	Tirsdag	11.09.18	400 kr.
Danse Fitness og Pilates (efterår 2018)	Mette Møller	Skals Idrætscenter	Se de enkelte holds info			650 kr.
Danse Fitness og Yoga (efterår 2018)	Mette M/Hanne	Skals Idrætscenter	Se de enkelte holds info			650 kr.
Pilates og yoga (efterår 2018)	Mette M/Hanne P	Skals Idrætscenter	Se de enkelte holds info			650 kr.

Kom og få en gratis prøvetime. Tilmelding via www.skalsgf.dk under Gymnastik Tjek www.skalsgf.dk (gymnastik) - Gymnastikopvisning 2019 (forårsopvisning) annonceres senere

Aquaspinning

Spinnetider fra mandag den 13. august 2018

til fredag den 21. december 2018.

Mandag kl. 16.45 - 17.45 Anne Marie

Mandag kl. 19.00 - 20.00 Thomas

Tirsdag kl. 11.00 - 12.00 Paul

Tirsdag kl. 20.00 - 21.00 Heine

Torsdag kl. 21.00 - 22.00 Heine

Fredag kl. 17.00 - 18.00 Mette

WildCard Hvis du er tilmeldt på et af ovennævnte hold, kan du købe et WildCard og køre med på alle hold.

Vi har en mødeprocent på ca. 60, dvs. at der næsten altid er 6-8 ledige cykler.

Et WildCardkoster 75 kr. og gælder indtil den 21. december 2018.

De der er tilmeldte de aktuelle hold har forsteret til cyklerne.

Ledige cykler besættes efter først-til-mølle-princippet.

Ingen aquaspinning i uge 42

Tilmelding online via www.skalsgf.dk

Har du spørgsmål kan du kontakte Heine på 29431759

eller skrive til aquaspinning@live.dk

Aquapunkt 34 holdtræning

er for dig der gerne vil træne i 34 grader varmt vand.

Se holdoversigten under onlinetilmelding eller spørg Heine på 29431759

AquaMama

er træning i 34 grader varmt vand for gravide

Øvelserne vi laver er udviklet til gravide, der gerne vil holde sig i form og forebygge smerter i f.eks. lænd og ryg. Træning tirsdag 15.30 - 16.30

Har du spørgsmål kan du kontakte Heine på 29 43 17 59 eller skrive til aquaspinning@live.dk

Aquapunkt

Aquapunkt holdtræning er for dig der vil træne hele kroppen på en behagelig måde, også selv om du har et ømt punkt. Vi træner hver fredag fra 10.00-11.00

Skals Fitness

Tilmelding og læs mere på www.skalsfitness.dk



Team Skals Motion

Løb og cykling.

Læs mere og tilmeld dig på: teamskals.dk

Svømning

Opstart uge 36 d. 3/9,4/9 og 6/9 2018

Husk at svømmeafdelingen også afholder sjove og festlige indslag i løbet af sæsonen, så som juleafslutning, "julecup", svømmeweekend, begynderstævner for de større børn mm. Se evt. www.skalsgf.dk for niveau inddeling af de forskellige svømmehold under de enkelte hold. Bemærk: Tilmelding til svømning startede 1.maj hvorfor der kan forekomme ventelister.

Holdoversigt 2018-2019

Mandag

Det lille bassin

- 1 17.50- 18.25 Plask og leg 1-3 år
- 2 18.30-19.05 Plask og svøm 4-6 år

Det store bassin

- 3 17.50-18.25 Tilvænnning
- 4 17.50-18.25 Undervisning 1
- 5 18.30-19.05 Tilvænnning
- 6 18.30-19.05 Undervisning 1

Tirsdag

Det lille bassin

- 7 16.30-17.05 Plask og leg 3-5 år
- 8 17.10-17.45 Plask og leg 1-3 år
- 9 17.50-18.25 Plask og leg 1-3 år
- 10 18.30-19.05 Plask og svøm 4-6 år

Det store bassin

- 11 16.30-17.05 Tilvænnning
- 12 16.30-17.05 Undervisning 1
- 13 17.10-17.45 Tilvænnning
- 14 17.10-18.25 Undervisning 2
- 15 17.50-18.25 Undervisning 1
- 16 18.30-19.05 Tilvænnning
- 17 18.30-19.05 Undervisning 1

Hold øje med hjemmesiden.

Se kontingent for hele sæsonen under det enkelte hold

MORGENSVØMNING
Motionssvømning hver tirsdag morgen kl. 06.00-07.00 fra den 4. september

BABYSVØMNING
MANDAG OG TIRSDAG FORMIDDAG, i alt 7 hold.
Se holdoversigten under onlinetilmelding.
Start mandag den 13. august 2018
Man kan tilmelde sig når som helst i perioden.



Viggo

Vandglad