Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem

ONLINE TILMELDING:

Al tilmelding og betaling til foreningens aktiviteter forgår 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 2019/20

Skals Gymnastik Forening

Badminton

Velkommen til badminton sæson 2019/2020

Start og slut:
Sæsonen starter mandag den 2. september 2019 (uge 36) og slutter med udgangen af marts måned 2020 (uge 14).

NYT TILBUD TIL BØRN FRA 0. KLASSE OG OP:
Kom og lær at spille badminton og ha' det sjovt sammen hver mandag fra kl. 18.15 til 19.30. Bjørk vil være din træner. De første 2 gange må du prøve og se, om det er noget for dig. Herefter er prisen 500,- kr. for hele sæsonen.

FOR VOKSNE:
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.
Pris: 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 (formand) på bonnichsenastrid@gmail.com (bemærk ny mailadresse).

GLÆD DIG: Med støtte fra DIF og DGI's foreningspulje er der indkøbt nye badmintonnet og -støtter. Derudover er hal 1 renoveret, og har fået et nyt halgulv.

Håndbold

LRV-Skals Håndbold skyder håndboldsæsonen i gang i uge 35 2019.
Du kan læse mere på www.lrv-skals.dk.

Kom og vær med!

Gymnastik sæson 2019-2020

Hold	Ledere	Sted	Tid	Dag	Opstart	Pris
Mor/Far-barn hold	Helle Ammentorp	Skals Idrætscenter	17.00 - 18.00	Onsdag	11.09.19	400 kr
(Alder: Dagplejebørn)	Lene Larsen	Hal 2 (den ene halvdel)				
Børnehavebørn skal være fyldt 3 år i 2019	Cecilie Lund	Skals Idrætscenter Hal 2 (den ene halvdel)	17.00 - 18.00	Onsdag	11.09.19	400 kr
Gymnastik piger og drenge 0.-2. kl.	Søren Gudiksen	Skals Idrætscenter Hal 2	17.00 - 18.00	Torsdag	12.09.19	500 kr
Spring piger og drenge 3.-5. kl.	Helge Rasmussen Thea Hald Janni Haupt Julie Trinderup	Skals Idrætscenter Hal 2	18.15 - 19.45	Torsdag	12.09.19	500 kr
Junior Spring 6.-8. kl.	Hans Jakob Hessellund	Skals Efterskoles hal	18.00-19.15	Mandag	09.09.19	500 kr
Baby Sansemotorik (efterår 2019.)	Helle Ammentorp.	Skals Idrætscenter.	16.45-17.30	Mandag	09.09.19	300 kr
Ynglinge Spring 9. kl. -18 år	Peter Sloth	Skals Efterskoles hal	19.30-20.45	Mandag	09.09.19	500 kr
Danse Fitness (12x i efterår 2019)	Mette Møller	Skals Idrætscenter Hal 2	18.15-19.15	Onsdag	11.09.19	400 kr
Danse Fitness GO SLOW (12x i efterår 2019)	Mette Møller	Skals Idrætscenter Hal 2	19.30-20.30	Onsdag	11.09.19	400 kr
Yoga (12x i efterår 2019)	Hanne Sølund Pedersen	Skals Idrætscenter Skydelokale	20.00-21.15	Tirsdag	10.09.19	400 kr
Stole-gymnastik (12x i efterår 2019)	Lilli Andersen	Skals Idrætscenter Hal 2	15.30-16.30	Onsdag	11.09.19	400 kr

Husk også forårssæson for yoga, danse fitness og stole-gymnastik
Kom og få en gratis prøvetime :-) Tjek på www.skalsgf.dk (gymnastik)

Gymnastikopvisning 2020 (Forårsopvisning) annonceres senere

Aquaspinning

Spinnetider fra mandag den 12. august 2019
til fredag den 20. december 2019.

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 20. december 2019.
De der er tilmeldte de aktuelle hold har førsteret til cyklerne.
Ledige cykler besættes efter først-til-mølle-princippet.

Ingen aquaspinning i uge 42

Tilmelding online via www.skaslgf.dk

Har du spørgsmål kan du kontakte Heine på 29431759 eller skrive til aquaspinning@live.dk

SGF Minigolf

Velkommen til Skals Minigolf

Det koster kr. 30,00 pr. omgang 18 huller og der kan betales viamobilepay nr. 89542 eller kontanter kan lægges i kuvert og lægges i en aflåst kasse i skabet.
Det er også muligt at tegne et husstand-medlemsskab for et årligt kontingent på kr. 300,00.

Medlemskab for enkeltpersoner er kr. 150,00.

Husstanden tilmeldes ved at 1 person tilmelder sig ved at klikke på tilmeld dig holdet. Foruden dette skal der skrives en mail til skalsminigolf@gmail.com hvor samtlige navne skrives ind i. Tilmeldingsbekræftelsen og mailen anvendes som bevis på tilmelding. Dette skal ikke medbringes når man vil spille.

Der er sat et skab op med køller og bolde ved Minigolfbanen.

Som udgangspunkt åbnes kl. 09.00 og lukkes omkring kl. 21, alt efter hvor mange der er på banen.

Information om klubaften m.v. vil blive fremsendt på mail.

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 i det store bassin.

Skals Fitness

Tilmelding og læs mere på www.skalsfitness.dk

SKALS FITNESS

Team Skals Motion

Team Skals er motion for folk i alle aldre.
Vi tilbyder samlede løbe- og cykelture på faste dage.

Tilmeld dig og tilbring nogle herlige timer med motion og fællesskab om dette i fokus.

Træning:
Tirsdag 17.00
Torsdag 17.00
Søndag 9.00

Der henvises i øvrigt til teamskals.dk.

Svømning

Opstart uge ???
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.

MANDAG
Lille Bassin

HOLD NR.	TID: HOLD:
1 17.50-18.25	Plask og leg 1-3år
2 18.25- 19.00	Plask og svøm 4-6år

Store bassin

HOLD NR.	TID: HOLD:
3 17.50-18.25	Tilvænning
4 17.50-18.25	Undervisning 1
5 18.25-19.00	Tilvænning
6 18.25-19.00	Undervisning 1

TIRSDAG
Lille bassin

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

Store bassin

HOLD NR.	TID: HOLD:
11 16.30-17.05	tilvænning
12 16.30-17.05	Undervisning 1
13 17.10-17.45	tilvænning
14 17.10-18.05	Undervisning 2
15 17.50- 18.25	tilvænning
18.05- 18.25	LEDIG 20 min
16 18.30-19.05	Tilvænning
17 18.30-19.05	Undervisning 1
18 19.05-20.00	Vandgymnastik

TORSDAG
Lille bassin

HOLD NR.	TID: HOLD:
19 16.30-17.05	Plask og leg 3-5år
20 17.10-17.45	Plask og leg 1-3år
21 17.50- 18.25	Plask og leg 1-3år
22 18.30- 19.05	Plask og svøm 4-6år

Store bassin

HOLD NR.	TID: HOLD:
23 16.30-17.05	Tilvænning
24 16.30-17.25	Undervisning 2
25 17.10-17.45	Tilvænning
26 17.30-18.25	Undervisning 2
27 17.50- 18.25	Undervisning 1
28 18.30- 19.45	Undervisning 3/3+

MORGENSVØMNING
Motionssvømning hver tirsdag morgen kl. 06.00-07.00 fra den 3. september 2019

BABYSVØMNING
MANDAG OG TIRSDAG FORMIDDAG, i alt 8 hold.
Se holdoversigten under onlinetilmelding.
Start mandag den 12. august 2019
Man kan tilmelde sig når som helst i perioden.

Hold øje med hjemmesiden.

Se kontingent for hele sæsonen under det enkelte hold

SÆSONPROGRAM 2019/2020

SÆSONPROGRAM 2019/2020

Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem · Riv ud og gem