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

SÆSONPROGRAM 2020/2021

**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 2020/21

## Skals Gymnastik Forening

## Badminton

**Velkommen til badmintonsæson 2020/2021**

Sæsonen starter mandag den 07.09.20 og slutter mandag den 29.03.21.

**Mandage (hal1) kl. 16.30 - 18.00:**
**Børnespillere med træner Bjørk Bonnichsen m.fl.**

**Mandage (hal1) kl. 18.00 - 21.00: Voksenspillere**

**Torsdage (hal2) kl. 20.30 - 21.30: Voksenspillere**

*Vigtigt: De første spillere skal selv sætte nettet op og de sidste spillere skal selv tage nettet ned.*

**PRISER:**
**Børnespillere 400,- kr.**
for hele sæsonen.
**Voksne 2.000 - kr.**
pr. bane for hele sæsonen

**Tilmelding og betaling foregår via www.skalsgf.dk**

Der bookes en hel bane og en af brugerne betaler 2.000,- 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. Tilmelding 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

## Gymnastik sæson 2020-2021

***Se Gymnastik under skalsgf.dk mht. Covid 19 restriktioner***

| Hold | Ledere | Sted | Tid | Dag | Opstart | Pris |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Mor/Far-barn hold (Alder: Dagplejebørn) | Helle Ammentorp Julie Schøler Svenningsen | Skals Idrætscenter Hal 2 (den ene halvdel) | 17.00 - 18.00 | Onsdag | 16.09.20 | 400 kr |
| Børnehavebørn skal være fyldt 3 år i 2020 | Cecilie Lund | Skals Idrætscenter Hal 2 (den ene halvdel) | 17.00 - 18.00 | Onsdag | 16.09.20 | 400 kr |
| Gymnastik piger og drenge 0.-2. kl. | Søren Gudiksen | Skals Idrætscenter Hal 2 | 17.00 - 18.00 | Torsdag | 17.09.20 | 500 kr |
| Spring piger og drenge 3.-5. kl. | Julie Trinderup Thea Hald | Skals Idrætscenter Hal 2 | 18.00 - 19.30 | Torsdag | 17.09.20 | 500 kr |
| Junior Spring 6.-8. kl. | Hans Jakob Hessellund | Skals Efterskoles hal | 18.00 - 19.15 | Mandag | 14.09.20 | 500 kr |
| Ynglinge Spring 9. kl. - 18 år | Peter Sloth | Skals Efterskoles hal | 19.30 - 20.45 | Mandag | 14.09.20 | 500 kr |
| Danse Fitness (12x i efterår 2020) | Mette Møller | Skals Idrætscenter Hal 2 | 18.15 - 19.15 | Onsdag | 16.09.20 | 400kr |
| Yoga (12x i efterår 2020) | Hanne Sølund Pedersen | Skals Idrætscenter Skydelokale | 20.00 - 21.15 | Tirsdag | 15.09.20 | 400kr |
| Senior fitness (12x i efterår 2020) | Lilli Andersen | Skals Idrætscenter Hal 2 | 15.30 - 16.30 | Onsdag | 16.09.20 | 400kr |

**Husk også forårssæson for yoga, danse fitness og senior fitness**

**Kom og få en gratis prøvetime :-) Tjek på www.skalsgf.dk (gymnastik)**

**Gymnastikopvisning forår 2021 annonceres senere**

## Aquaspinning

Spinnetider fra mandag den 10. august 2020

til fredag den 18. december 2020.

**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 WildCard koster 75 kr. og gælder til den 18. december 2020. 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,- pr. omgang, 18 huller og der kan betales via mobilepay nr. 89542 eller kontanter kan lægges i kuvert og lægges i en aflåst kasse i skabet. Det er også muligt at tegne et husstand-medlemskab for et årligt kontingent på kr. 300,- Medlemskab for enkeltpersoner er kr. 150,-

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. 9.00 og lukkes omkring kl. 21, alt efter hvor mange der er på banen. Information om klubaften m.v. vil blive fremsendt på mail.

**Se skalsminigolf.dk vedr. tilmelding og covid 19 restriktioner.**

## Håndbold

Træningstider for LRV-Skals Håndbold i Skals Hallen
Du kan læse mere på www.lrv-skals.dk

Kom og vær med!

| Tirsdag | |
|---|---|
| 16.30 - 18.00 | U13 Drenge |
| 18.00 - 19.30 | U13 Piger |
| 19.30 - 21.00 | Fri |
| 20.30 - 22.00 | Herre serie 3 |

| Torsdag | |
|---|---|
| 16.15 - 17.30 | Fri |
| 17.30 - 19.00 | U11 Piger |
| 19.00 - 20.30 | U15 Piger / Damer |
| 20.30 - 22.00 | Fri |

| Hold: | Årgang: | Opstart |
|---|---|---|
| U6 | 2014 | Uge 40 |
| U7/U8 | 2013 / 2012 | Uge 40 |
| U9 Piger | 2011 | Uge 35 |
| U9 Drenge | 2011 | Uge 35 |
| U11 Piger | 2010 / 2009 | Uge 35 |
| U11 Drenge | 2010 / 2009 | Uge 35 |
| U13 Piger | 2008 / 2007 | Uge 35 |
| U13 Drenge | 2008 / 2007 | Uge 35 |
| U15 Piger | 2006 / 2005 | Uge 35 |
| U15 Drenge | 2006 / 2005 | Uge 35 |
| U17 Drenge | 2004 / 2003 | Uge 35 |
| Herre | | Uge 33 |
| Damer serie 2 | | Uge 33 |
| Damer serie 3 | | Uge 33 |

**Se kontingent for hele sæsonen under det enkelte hold**

## Svømning

**Opstart uge 37**

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.

**SE HOLD, TIDER & TILMELD PÅ HJEMMESIDEN**

NYHED!!

## SUB/FLOAT Fitness

**En træningsform for alle!**
Hold hver onsdag - GRATIS PRØVETIME"

## AQUA FITNESS

**Effektiv og skånsom træningsform**
Hver torsdag - GRATIS PRØVETIME

**Hold øje med hjemmesiden**

**BABYSVØMNING**
**MANDAG OG TIRSDAG FORMIDDAG, i alt 8 hold.**
**Se holdoversigten under onlinetilmelding.**
**Start mandag den 10. august**
**Man kan tilmelde sig når som helst i perioden.**

**MORGENSVØMNING**
**Motionssvømning hver tirsdag kl. 6.00 - 7.00 fra den 11. august 2020**

## 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 kl. 17.00**
**Torsdag kl. 17.00**
**Søndag kl. 9.00**

Der henvises i øvrigt til teamskals.dk

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

SÆSONPROGRAM 2020/2021