

## Ældre i bevægelse – Ishøj

### GYMNASTIK

Når du melder dig til Godtved gymnastik, er det fordi, du har lyst til at bevæge dig og lave gymnastik under betryggende forhold. Gymnastikken er tilpasset dine behov og dine begrænsninger, og du bliver instrueret af vore dygtige og erfarne instruktører.

Hvis du ikke er så godt gående, kan du melde dig til stolegymnastik. Her laver du også gymnastik, men der tages hensyn til, at du ikke har den fulde styrke i dine ben. Som overskriften siger, så foregår det meste siddende på en stol.

Du kan enten deltage i gymnastikkens standardprogram eller efter gymnastikken deltage i de spændende aktiviteter, der er beskrevet under Andre Aktiviteter, og slutte af med lidt hyggeligt samvær med medbragt kaffe, en god snak og måske en sang.

#### Sæson 2018/2019 Ishøj Idræts & fritidscenter.

Mandag – formiddag - kontortid 1. sal kl. 11.30 – 12.50					
Hold nr.	Kl.	Art	Sted	Max antal	Instruktør
100	09.00 – 10.00	Stavgang	v/Idrætscentret		Ingrid
101a	10.00 – 10.50	Godtved Gymnastik incl. Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Marianne
	10.50 – 12.00	Eller Andre aktiviteter * efter gymnastik el. stolegymnastik	-----		
	12.00 – 12.30	Fælles : Social hygge	1. sal		
101b	09.45 – 10.45	Stolegymnastik	Karate salen	30	Inge

Mandag – eftermiddag – kontortid 1. sal kl. 11.30 – 12.50					
Hold nr.	Kl.	Art	Sted	Max antal	Instruktør
102a	13.00 – 13.45 13.50 – 14.20 14.30 – 14.50	Godtved Gymnastik Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Marianne
	13.50 – 15.00	Eller Andre aktiviteter *	-----		
	15.00 – 15.30	Fælles: Social hygge	1. sal		

Tirsdag – formiddag – kontortid 1. sal kl. 11.30 – 12.50					
Hold	Kl.	Art	Sted	Max	Instruktør
201a	10.00 – 11.50	Godtved Gymnastik incl. Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Heidi
	10.50 – 12.00	Eller Andre aktiviteter * efter gymnastik el. stolegymnastik	-----		
	12.00 – 12.30	Social hygge	1. sal		
201b	9.45 – 10.45	Stolegymnastik	Karate salen	30	Pia

Tirsdag – eftermiddag – kontortid 1. sal kl. 11.30 – 12.50					
Hold	Kl.	Art	Sted	Max	Instruktør
202a	13.00 – 14.50	Godtved Gymnastik incl. Rygtræning Afspænding	Bevægelseshallen	75	Heidi
	13.50 – 15.00	Andre aktiviteter *	-----		
	15.00 – 15.30	Social hygge	1. sal		