

Velkommen til Columna

Columna gymnastik er en sund, sjov og rygvenlig gymnastik, hvor man i alle øvelser har fokus på ryggens naturlige s-form.

I columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne så der opnåes en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen.

Vejrtrækningen bruges aktivt i øvelserne, hvilket giver en god iltning af musklerne samt en optimal afspænding.

Der lægges endvidere vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden
Alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen.

HUSK - at det er bedre at forebygge end behandle....

**Yderligere information
hos formanden
tlf. 75 67 60 50
jetteheller@gmail.com
eller
www.columnagymnastik.dk**



AALE-HJORTSVANG

Sæson 2018/19

14. sæson



Kultur og Idrætshuset

Aale-Hjortsvang Minihal



Columna kl. 18.00 - 18.55

Gymnastikken begynder torsdag
d. 6. september og slutter d. 12. april

Der er ingen gymnastik:

d. 18. okt.	Efterårsferie
d. 15. nov.	Skolefest
d. 14. feb.	Vinterferie

Tilmelding

Prisen er 700 kr. for hele sæsonen
Nye medlemmer tilbydes rabatpris på 600 kr.

Betaling til konto nummer:

0877 – 3223368807 og
Husk at anføre navn

Praktiske oplysninger

- ❖ Der vil blive anvendt håndvægte, elastikker og body bars og små bolde.
- ❖ Der er liggeunderlag til rådighed, HUSK håndklæde til afdækning af måtte.
- ❖ For at sikre deltagerne det bedst mulige udbytte af træningen, vil der i løbet af sæsonen flere gange være en hjælpetræner til rådighed i gymnastiktimen.

Instruktør i 2018-19

Ninna Thulstrup

Hjælpeinstruktør

Randi Sørensen

Bestyrelsen 2018

Jette Heller (formand)
Else Marie Buk Daugaard (kasserer)
Helle Hudecek (sekretær)
Tove Vonsild
Birte Røjgaard

Nærmere oplysninger hos:

Jette Heller	tlf. 75 67 60 50
Helle Hudecek	tlf. 75 67 62 99

HUSK

Vi afholder
generalforsamling efter
gymnastikken torsdag
d. 4. okt. 2018 kl. 19.15