



DGIF - Gruppträning



i Dingtuna skolas gymnastiksal
Program Våren 2025

Gruppträningspass:

(Prova på en vecka)

OBS! Platsbokning till varje pass via laget.se

Kontakt för inloggning på laget.se (om du inte har någon):

Agneta sms/tel: 070-8251213 eller mail: agneta.wilhelmsson@gmail.com

Tisdagar 19-20 (start v3)

Gruppträning/skivstång

Gruppträning med största delen inriktat på styrka. Enkla rörelser och redskap, som hantlar, snoddar, skivstång och egna kroppen.

Ledare: Evonne Bergman

Torsdagar 19-20 (start v3)

Gruppträning med varierande rörelser med hantlar och gummiband.

Ledare: Birgitta Hofvander

Söndagar 18.00-19.15 (start v3)

Jympa station 60-70 minuter

Vi växlar mellan puls/styrketräning med eller utan bräda. I styrkedelen används hantlar/gummiband i olika block på tid, som genomförs på den egna platsen.

Vissa söndagar blir det step-up.

Ledare: Agneta Wilhelmsson

SE HIT

Vill du bli ledare för en gymnastikgrupp/gruppträning vuxen?

Vill du bli hjälpledare i en grupp?

Kanske vill du starta upp en annan idrott ex dans, yoga mm i DGIF:s regi?

Hör av dig till Karin Andersson på 070-3611719

Övrig info

För att delta i Dingtuna GIF:s gruppträning och barngymnastik betalar du medlemsavgift (per kalenderår) samt terminsavgift.

Medlemsavgift 200 kr /kalenderår

Terminsavgift: 450 kr då får man gå på hur många pass man vill.

0-19 år och ålderspensionär betalar 300 kr per termin.

OBS!!! Betalning sker genom utskick till din mail via laget.se



DGIF:s Barn- och ungdomsgymnastik

i Dingtuna skolas gymnastiksal

Våren 2025

Barn- och ungdomsgrupper

(start vecka 3)

För samtliga grupper gäller föransmälan och tidigare deltagare har förtur.

Om en deltagare ska sluta behöver man höra av sig till ledaren.

- | | | |
|----------------|--------------------|--|
| Måndag | 17.15-18.00 | Spring och lek för barn födda 2021

Ledare: Erika Nordin och Matthias Blixt
SMS på tel: 073-655 6366 |
| Måndag | 18.15-19.00 | Lek och dans för barn födda 2018-2019
Plats: Dingtuna Bygdegård
Ledare Sofia och Juan Caro
SMS på tel: 076-308 8506 |
| Tisdag | 16:45-17:30 | Barngymnastik för barn födda 2019
Ledare: Emma Björklund och Cecilia Björkman
SMS på tel: 0737-576110 |
| Tisdag | 17:30-18:30 | Barngymnastik för barn födda 2016
Ledare: Emma Björklund och Cecilia Larsson
SMS på tel: 0737-576110 |
| Onsdag | 17:15-18:00 | Spring och lek för barn födda 2020
Ledare: Karin Jepsson Fåglefelt, Elin Waara och Erika Nordin
SMS på tel: 0704-833393 |
| Torsdag | 17.00-18:00 | Barngymnastik för barn födda 2017
Fokus på rörelseglädje
Ledare: Elina Starhagen.
SMS på tel: 0704-851205 |
| Torsdag | 18.00-19.00 | Redskapsgymnastik för barn födda 2011-2013
Redskapsgymnastik för flickor och pojkar.
Ledare: Tova Wiksborg och Johan Ekström
SMS på Tel:070-436 9333 |

