

Gymnasterne er altid velkomne til at henvende sig til en af vores veluddannede instruktører.

Har du spørgsmål vedrørende øvelserne, eller har du særlige udfordringer, så henvend dig til instruktørerne, der vil prøve at hjælpe med alternative øvelser.

Der er mulighed for én gratis prøvetime før tilmelding.

OBS

Der udleveres ikke fælles redskaber, og derfor skal alle gymnaster medbringe:

- Liggeunderlag
- 2 vaskeklude
- 2 små håndvægte (evt. 2 stk. ½ l flasker med ris eller sand)
- Redondobold 22 cm
- Elastik 180 cm (udleveres til nye gymnaster første gang)
- Evt. drikkedunk

Sæson: 2025/26

Mandag – hold 1 og 2

1. september – 15. december 2025
5. januar – 20. april 2026
Maks. 30 personer

Tirsdag – hold 3

2. september – 16. december 2025
6. januar – 21. april 2026
Maks. 30. personer

Onsdag – hold 4

3. september – 17. december 2025
7. januar – 8. april 2026
Maks. 60 personer

Ingen gymnastik i skolernes ferier:
Uge 42 i 2025, uge 7 i 2026.
GymHouse er lukket i uge 41 og 43 2025 pga. EU Formandsskabet
Ugerne 16, 17 og 18 i 2026 pga. VM i Badminton

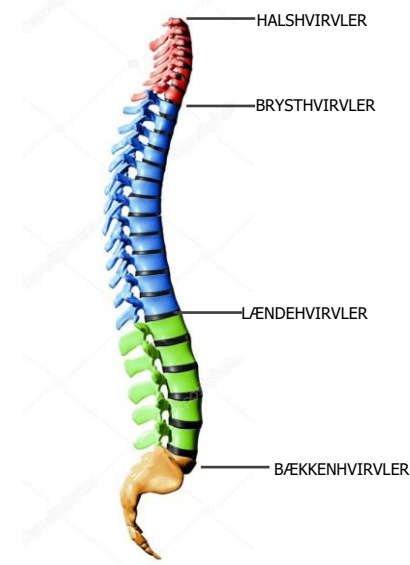
Web: www.columna-gymnastik.dk

Sommergymnastik

27. april – 15. juni 2026



Sæson 2025/26



Columna gymnastik er udviklet med fokus på ryggen, men giver samtidig

- god træning af alle muskler
- øget bevægelighed og kropsbevidsthed
- færre spændinger og smerter i bevægeapparatet
- styrket bækkenbund
- større energi og øget velvære
- målrettet vejrtrækning under træningen