

Pris 750 kr

Betalingen gælder for deltagelse i **både mandagsholdet og onsdagsholdet.**

Tilmelding

sker ved at indbetale 750 kr. til **konto 1687 3233407630**
i Middelfart Sparekasse

Eller betale via
MobilePay Nr 189227

Husk at angive dit navn ved betalingen

Hvis du er nyt medlem

skal du også oplyse tlf. nr og e-mail
samt fødselsår og dato

Yderligere information
hos formanden
tlf. 60315394

lotte.krogsgaard@outlook.dk
eller på hjemmesiden
www.columnagymnastik.dk

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 opnås 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 desuden vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden

Alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen.

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



HORNSYLD

Sæson 2025-2026

Mandagsholdet kl. 18 -19

Instruktør Kirsten Hovmøller
Starter mandag d. 1. september

Onsdagsholdet kl. 8-9

Instruktør Helle Damgaard Jensen
Starter onsdag d. 3. september

Gymnastikken foregår i
Hornsyld Idrætscenter
Nørremarksvej 3, 8783 Hornsyld