

Mejdal-Halgård

GYMNASTIK



Mulighed for fast
abonnement:
**FRI træning
for 100 kr/mdr.**

Gælder:
Cross Gym
Power Cross
Hit Fit Dance



Program sæson 2020/2021

Hold for alle børn og voksne, som har lyst til at motionere og have det sjovt!

Hold i Mejdal hallen

Hold	Dag	Tid	Sted	Instruktører
Hoppelopper 4-5 år	Mandag	15.50-16.45	Hal B	Heidi, Caroline, Laura, Silke, Signe
Mor-Far-Barn 2-4 år	Mandag	16.50-17.45	Hal B	Karina, Astrid
Puls og Form (voksne)	Mandag	17.50-19.10	Hal B	Jette og Helle
Power Cross (voksne)	Mandag	19.20-20.30	Hal B	Anne Marie
Motionsherrer	Mandag	18.30-19.30	Hal A	Jørn
StarKidz (børn i alderen 5-8 år med autisme og ADHD) NB: 8 gange inden jul	Tirsdag	15.30-16.20	Hal B	Karina, Thomas, Laura NB: max. 12 deltagere
Mor-Far-Barn 2-4 år	Tirsdag	16.30-17.25	Hal B	Christina
Cross Gym (voksne)	Tirsdag	19.00-20.00	Hal B	Lone, Carsten
Rytmemix 25+	Tirsdag	20.00-21.40	Hal B	Sanne + EKSTRA TRÆNER SØGES NB: min. 20 deltagere
Drop-In Yoga (voksne)	Onsdag	08.45-09.45	Hal B	Helle
Hoppelopper 4-5 år	Onsdag	16.10-17.00	Hal B	Anne-Marie, Tanja Therese, Dagmar, Sofia, Astrid
Yoga (voksne)	Onsdag	19.00-20.00	Hal B	Pernille
Mor-Far-Barn 2-4 år	Torsdag	15.30-16.20	Hal B	Patricia, Majbritt
Bjørnefræs (årgang 2015)	Torsdag	16.30-17.20	Hal B	Bo, Maria, Charlotte, Sofie, Johanne, Mathilde, Malene
Hit Fit Dance (voksne)	Torsdag	17.25-18.25	Hal B	Helle
Cross Gym (voksne)	Torsdag	18.30-19.30	Hal B	Lone, Carsten
TRX (voksne)	Torsdag	18.30-20.00	Hal C	TRÆNER SØGES!
Yoga (voksne) NB: 6 gange inden jul	Lørdag	10.00-11.00	Hal B	Pernille
Cross Gym (alle aldre)	Søndag	09.00-10.00	Hal B	Jane, Martin

Læs mere om alle hold, sæsonstart, tilmelding m.m.: www.mejdalgygym.dk

REMA 1000
Halgårdvej - Holstebro

SPORT 24
HOLSTEBRO

Hold i Halgård hallen

Hold	Dag	Tid	Sted	Instruktører
Spring/Rytme 0.-1. kl.	Mandag	16.15-17.30	Hallen	Ida, Pia, Laila, Mette, Maria, Marie, Ann, Gerda Kamilla, Per, Søren, Mathias, Mikkel, Silas, Sofie, Alberte, Karoline, Camilla, Christian, Sarah
JuniorMix 6.-9. kl.	Mandag	17.40-19.00	Hallen	Kathrine, Kirstine, Casper OH, Tobias H., Jakob, Heidi
Fysio Flow (voksne)	Mandag	19.00-20.00	Hallen	Maria
Spring/Rytme 2.-3. kl.	Tirsdag	16.30-17.45	Hallen	Jesper, Thomas, Linda, Jane, Malene, Heidi, Marie, Marie, Maria, Carla
Team Gym	Tirsdag	18.00-19.45	Hallen	Mikael, Sarah, Sebastian
Springmix 25+	Tirsdag	20.00-21.30	Hallen/ Multisal	Niels, Jakob
Dansepiger 0.-2. kl.	Torsdag	15.30-16.20	Multisal	Johanne, Siw, Ida, Maja
Dansepiger 3.-5. Kl.	Torsdag	16.30-17.20	Multisal	Johanne, Siw, Ida, Maja
Minijunior 4.-5. Kl.	Torsdag	17.40-19.00	Hallen	Laila, Pia, Ann, Niels
Store Hoppelopper (9. Kl.+)	Fredag	18.30-20.30	Hallen	Tobias, Casper

* Bestyrelsen tager forbehold for ændringer eller omrokering af hold. Der kan være deltagerbegrænsning på enkelte hold efter først-til-mølle princippet. Ved mindre end 12 tilmeldte kan holdet blive nedlagt.

Læs mere om alle hold, sæsonstart, tilmelding m.m.: www.mejdalgym.dk




PART TWO


InWear



Enghaven 3A . 7500 Holstebro . Tlf. 97 42 58 26






Jane Gade
Lægeexam. fodplejer

Prins Buris Vej 41 A, Mejdal · 7500 Holstebro
Tlf. 27 47 00 74 · www.klinikgladefoedder.dk



JYSKE BANK

Din Bilpartner



Trustpilot

MEJDAL AUTO I/S

Prins Buris Vej 24-26 . 7500 Holstebro . 97 42 49 63

Gymnastikbestyrelsen



Formand:	Laila Poulsgaard	61664557	poulsgaard1811@gmail.com
Næstformand:	Karina Bramm Brøndum	25399508	1982kbb@gmail.com
Kasserer:	Aase Nørgaard	22739613	aasenoergaard@webspeed.dk
Hjemmeside:	Lars Nørgaard Hansen	22605636	lars.norgaard.hansen@gmail.com
Medlem:	Lone Rosendal Ringsted	22340930	loneringsted@gmail.com
Medlem:	Christina Vester	61306762	crbjerre@gmail.com
Medlem:	Patricia Giesow Jensen	61466615	patti-patricia89@hotmail.com

Læs mere om alle hold, sæsonstart, tilmelding m.m.: www.mejdalgym.dk



naturbinderiet

Blomster til enhver anledning på
[www. Naturbinderiet.dk](http://www.Naturbinderiet.dk)
eller ring på
70 70 20 86



MEJDAL PIZZA
FIND DIN PIZZA PÅ WWW.MEJDALPIZZA.DK
OG BESTIL DEN PÅ TLF. 97 41 11 10

PRINS BURISVEJ 34, 7500 HOLSTEBRO
ÅBNINGSTIDER: ALLE DAGE : 15-21
Vi leverer også til firma- og familiefester.
Ved større bestillinger kan der ændres ved åbningstiderne.

UDBRINGNING: ALLE DAGE : 17-21
VI LEVERER MADEN LIGE TIL DØREN!

Dagli' Brugsen
MEJDAL

Prins Burisvej 44
7500 Holstebro
Tlf. 97 42 11 17

**DIT LOKALE
INDKØBSSTED!**

Åbent alle dage
fra kl. 07.30-20.00.

  

DANSKE SPIL

FRISK BRØD FRA SEVEL BAGERI

FRISØRSALON
SØJDIS

BOOK EN TID PÅ SMS
2066 8661

Pia Søjdis Vejgaard | Munkebuen 4 | Mejdal