

FAMILJEGYMNASTIK

Grupp:	Familjegymna	Lekande gymnastik	Max 20 gymnaster
Ålder:	3 år (födda 2017)		
Övningar:	Rulla-åla-krypa-hoppa-springa-stödja på händer		
Dag o Tid:	Sön 09.00 – 09.45		
Kostnad:	300 kr/termin, försäkring ingår, medlemskap ÖGF 100 kr/år		
Ledare:	Milan Tesinsky		

BARN- OCH UNGDOMSGYMNASTIK

Grupp	GRÖN	Lekande gymnastik	Max 20 gymnaster
Ålder:	4 år (födda 2016)		
Övningar:	Kullerbytta fram/bak – bygga tak – grodhopp		
Dag o Tid:	Sön 10.00 – 10.45		
Kostnad:	350 kr/termin, försäkring ingår, medlemskap ÖGF 100 kr/år		
Ledare:	Saga Fagerlund, Kathana Tjernbäck		

BARN- OCH UNGDOMSGYMNASTIK

Grupp:	BLÅ	Lärande gymnastik	Max 20 gymnaster
Ålder:	5 år (födda 2015)		
Övningar:	Kullerbytta fram/bak – stå på händer mot vägg – spänna kroppen		
Dag o Ted:	Sön 10.00 – 10.45		
Kostnad:	350 kr/termin, försäkring ingår, medlemskap ÖGF 100 kr/år		
Ledare:	Frida Strömberg och Jonny Skoghammar		

BARN- OCH UNGDOMSGYMNASTIK

Grupp: **RÖD** **Lärande gymnastik** Max 10 gymnaster
Ålder: 6 år (födda 2014)
Övningar: Hoppa på satsbräda – kullerbytta fram/bak – spänna kroppen
Dag o Tid: Söndag 11.00 – 12.15
Kostnad: 400 kr/termin. Försäkring ingår, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Ted Husberg

BARN OCH UNGDOMSGYMNASTIK

Grupp: **SVART** **Träna på att träna** Max 10 gymnaster
Ålder: 7 år (födda 2013)
Övningar: Trampetthopp – kullerbytta på plint – stå på händer
Dag o Tid: Sön 11.00 - 12.15)
Kostnad: 400 kr/termin. Försäkring ingår, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Saga Fagerlund

TRUPPGYMNASTIK

Grupp: **MINI 1** **Träna för att tävla** Max 15 gymnaster
Ålder: 7-9 år
Typ av grupp: Förberedande tävlingsgrupp
Krav: Stå på händer mot vägg
Mål: Tävla på Regionsnivå 7-9
Dag o Tid: Mån 16.30 – 18.00 samt tor 16.30 – 18.00
Kostnad: 500 kr/termin + licens 180 kr HT 2020/VT 2021, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Ella Björkman

TRUPPGYMNASTIK

Grupp: **MINIOR 3** **Träna på att träna** Max 20 gymnaster
Ålder: 7-10 år(födda 2013-2009)
Övningar: Volter och trampetthopp + Hopprep
Dag o Tid: Sön 11.00 – 12.15
Kostnad: 400 kr/termin + licens 150 kr HT 2020/VT 2021, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Kathana Tjernbäck + Mimmi Svärd

TRUPPGYMNASTIK

Grupp: **MINIOR 2** **Träna på att träna** Max 10 gymnaster
Ålder: 7-11 år
Krav: Inga
Övningar: Träna på gymnastikens grundövningar + hopprep
Dag o Tid: Mån 16.30 - 18.00 samt tor 16.30 - 18.00
Kostnad: 500 kr/termin + licens 150 kr HT 2020/VT2021, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Jörgen Mård

TRUPPGYMNASTIK

Grupp: **MINIOR 1** **Träna och tävla** Max 15 gymnaster
Ålder: 8-12 år
Typ av grupp: Tävlingsgrupp
Krav: Handvolt
Mål: Tävla på Regionsnivå 6
Dag och Tid: 3 gånger i veckan. Mån 17.30 - 19.30, tor 17.00 - 19.00 samt sön 12.15 - 13.30
Kostnad: 700 kr/termin + licens 180 kr HT2020/VT 2021, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Kathana Tjernbäck

TRUPPGYMNASTIK

Grupp: **JUNIOR 2** **Träna för aktivt liv** Max 10 gymnaster
Ålder: 10-16 år
Krav: Inga
Mål: Träna på gymnastikens roliga övningar + Hopprep
Dag o tid: Mån 17.30 – 19.30 samt tor 17.00 – 19.00
Kostnad: 600 kr/termin + licens 150 kr HT 2020/VT 2021, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Anna Ek

TRUPPGYMNASTIK

Grupp: **JUNIOR 1** **Träna och tävla** Max 15 gymnaster
Ålder: 10-16 år
Typ av grupp: Tävlingsgrupp
Krav: Rondat flickis
Mål: Tävla på Riksnivå 5
Dag och tid: Mån 17.30 – 20.00, tor 17.00 – 19.30, sön 12.00 – 13.30
Kostnad: 800 kr/termin + licens 180 kr HT 2020/VT 2021, medlemskap ÖGF 100 kr/år
Ledare: Johnny Edin