



## Gymnastik på SIH

Träning på onsdagar 08:00 – 09:20, vissa veckor i Huskvarnahallen och andra i Sandas idrottshall.

- \* Vi befäster grunder hos gymnasterna och övar på teknik med olika redskap.
- \* Vi tränar gymnasternas fysik genom styrketräning och kroppskontroll/kroppsmedvetenhet genom olika atletiska övningar.

Därtill för åk 9:

- \*Fysträning på tisdagar 08:00 – 09:10



## Antagning Gymnastik

### Första antagningstillfället:

Torsdag den 19/11, kl. 09:45 – 11:30 eller 12:45 – 14:30

Sandahallen: Fystester, styrka – kroppskontroll - koordination. Tänk på att ta med skor.

Ansvarig instruktör: Lotta Hedin Öjeheim

### Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11, kl. 08:00 – 09:20, Huskvarnahallen

Gymnastik

Ansvarig instruktör: Lotta Hedin Öjeheim och Jessica Axelsson

### Extra tid:

#### Om du missat tillfälle 1:

Onsdag 4/12 kl. 09:30 – 11:00

Blå hallen, Sanda, fystester

#### Om du missat tillfälle 2:

Onsdag 4/12 kl. 08:00 – 09:20

Sandahallen, Gymnastik

### Frågor?

Hör av er till: [Lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se](mailto:Lotta.hedin-ojeheim@jonkoping.se)