

PGI SÆSON 2021-2022

DANSEGYMNASTIK

TIRSDAG KL. 17.20

Dansegymnastik er for drenge og piger på 5-7 år, vi bruger redskabsbane de første 20-30 min af træningen og herefter danser og leger vi til god musik.

Vi skal også danse til sange vi kan synge med på og lave små korte sekvenser, som man kan se til opvisningen til foråret.

DANCE & PERFORMANCE

TORSDAG KL. 19.05

PGI Dance og Performance er for drenge og piger i 4-6 klasse, der gerne vil udfordres og udvikle sig indenfor forskellige danse. Der vil igennem året være fokus på grundtræning, udstråling, teknik og udførelse. Vi skal lære koreografier indenfor forskellige stilarter bl.a. house, moderne dans og rytme dans.

AFTER 8

TIRSDAG KL. 19:45

After 8 er et rytmehold for kvinder i alderen 18+ Holdet er for dig som elsker at bevæge dig til god rytmisk musik. Vi sammensætter små rytmiske sekvenser, på et plan hvor alle kan være med. Målet for holdet er gode timer sammen med bevægelse og sved på panden. Kom frisk og prøv om det er noget for dig, alle er velkomne.

JUNIOR RYTME

ONSDAG KL. 18.00

PGI junior rytme er et dance/rytmehold for dig i 7-10 klasse, med en interesse i dans og rytmisk gymnastik. Vi skal arbejde med forskellige stilarter, grundtræning og meget andet.

Holdet vil arbejde hen imod at lave en opvisning i samarbejde med PGI junior spring, og vi vil derfor have nogle træninger sammen efter jul, for at sætte programmet sammen.



PGI

Gymnastik & Fitness



SÆSONOPSTART UGE 36 (DOG IKKE FREDAGSSPRING OG KARLEHOLD)

WWW.PGI4180.DK