

100 år



1921-2021

Program for

Rinkenæs

Ungdoms- og Idrætsforening

2021/2022

Efter en dejlig sommer er det tid til at komme ind i hallen igen på Rinkenæs skole og få sved på panden.

I finder os på Facebook (Rinkenæs UIF) og på vores hjemmeside: www.rinkenæs-uif.dk

!! ALLE TILMELDINGER SKAL SKE VIA VORES HJEMMESIDE !!

Mandag:

- Kl. 16.30 - 17.15 Jumping Fitness (se på facebook) v/Lena Burchard
Kl. 17.45 - 18.45 Fun-Dance-Latino (start den 20-9-2021) v/ Rikke Dencker og Tine Dencker
Kl. 19.00 - 21.00 Volleyball fra 18 år og opefter (start den 20-9-2021) v/ Gorm Filskov

Tirsdag:

- Kl. 16.00 - 17.30 Senior Volley (start den 21-9-2021)
Kl. 17.00 - 18.00 Gå-hold (hele året -næsten) v/Betina Deutchbein
Kl. 17.30 - 18.30 Tempo-fræs 0.-2. klasse (start den 21-9-2021) v/Heidi Lemvig og Mikkel Melgaard

Onsdag:

- Kl. 16.30 - 17.30 Løveunger 3 – 5 år (start den 22-9-2021) v/Conny, Heidi, Kim, Nadia, Marie, Angelina, Ditte Marie og Jessica
Kl. 18.00 - 18.45 Jumping Fitness (se på facebook) v/Lena Burchard
Kl. 18.30 - 20.00 Jumpers. Spring/rytmehold. Alle over 14 år (start den 15-9-2021)
Jumpers er et samarbejde mellem Rinkenæs, Holbøl, Lundtoft gymnastikforeninger.
Træningen foregår i springcentret/multihal ved Grænseegnens Friskole i Holbøl.
v/Per Kobberø, Rasmus Bleis Jørgensen, Lian Jie Bjørn Jacobsen

Torsdag:

- Kl. 17.30 - 18.30 Tempo-kids 3.-6. klasse (start den 23-9-2021) v/Heidi Lemvig
Kl. 19.00 - 20.30 Gajol-holdet for +20 "piger" (start den 23-9-2021) v/ Dorte Melgaard og Tina Dreyer

Fredag:

- Kl. 16.15 - 17.00 Forældre/barn gymnastik 1 - 3 år
Mangler trænere. Evt. anden træningstid kan være en mulighed

GYMNASTIKOPVISNING I RUIF 11. MARTS 2022.

VED EVT. SPØRGSMÅL KONTAKT HEIDI LEMVIG PÅ TLF. 24 42 84 08

BADMINTON MOTIONISTER:

Tilmelding på hjemmeside.

For bane-reservering kontakt Gitte Jespersen på tlf. 30 31 54 06

- Tirsdag: Kl. 19.00 – 22.30
Onsdag: Kl. 21.00 – 22.30
Fredag: Kl. 19.00 – 22.30
Lørdag: Kl. 08.00 – 09.30 og 12.00 – 16.00
Søndag: Kl. 08.00 – 13.00

