

Program for GIF SPASdag lørdag d. 22 august, forbehold for ændringer vedr. starttidspunkter

Afdeling	Aktivitet	Tidsrum	Placering	Børn	Voksne	Evt. udstyr
Fodbold	De fleste Gadstrup hold spiller hjemmekampe på banerne	Fra kl. 10	På græsbanerne bag hallen	U6-U7 kl. 10-12.30 U8-U10 kl. 10-12.30 U11-U13 kl. 10.30-12.30	U15 efter kl. 12 U17 efter kl. 12 2. hold senior kl. 13 1. hold senior kl. 15	Klaphat og godt humør
Tennis	Åben tennis, ketcher og boldmaskine til fri brug	Kl. 10-17, hele dagen	Tennisbanerne bag ved hallen	Ja, fra 8 år	Ja	Gode tennis/gummi sko
Håndbold	Strandhåndbold, kom og prøv det!	Kl. 10-12	Beachvolley banen	Ja, fra 10 år	Ja	
Håndbold	Introduktion til håndbold	Kl. 10-13	Hal 1, Ramsø Hallen og/el. på græsbanerne bag hallen ved godt vejr	Ja, for alle	Ja	Indendørs sko
Fodbold	Kan man spille på 3 mål på samme bane? Ja, kom og prøv det!	Fra kl. 13	På græsbanerne bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Fodbold/håndbold	Hvor hårdt kan du skyde? Fartmåler for fodbold og håndbold	Fra kl. 10	På græsbanerne bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Circlecross og kettlebell	Udstyr og intro, kom og få en snak med instruktørerne	Kl. 10-12	På græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Billard	Introduktion til keglebillard og carambole, kom og prøv det!	Kl. 11.30-17	Billardlokalet i Ramsø Hallen	Ja, fra 10 år	Ja	
Spinning	Introduktion til spinning	Fra kl. 11 og fortsætter så længe der er folk	Udendørs v. beachvolleybanen i godt vejr, ellers indendørs i motionscenteret	Ja, fra 12 år	Ja	Rene kondisko eller cykelsko
Softball	Introduktion til den amerikanske udgave af rundbold (instruktør udefra)	Kl. 12-14	På græsbanerne bag hallen	Ja, fra 5 år	Ja	Gode tennis-gummi sko
Circlecross og kettlebell	Øvelser og teknikker samt relaterede mini konkurrencer	Kl. 12-14	På hockeybanen	Ja, fra 15 år	Ja	Gode tennis-gummi sko
Beachvolley	Introduktion til beachvolley, kom og prøv det	Kl. 12-13 og 14-15	Beachvolleybanen	Ja, fra 7 år	Ja	
OK og Dagli' Brugsen	<i>Overrækkelse af check fra OK – Dagli' Brugsen til GIF, tak for støtten</i>	<i>Kl. 12.45</i>	<i>På græsbanerne ved "salgsboden"</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>Tak til alle OK kort brugere som støtter GIF</i>
Cykling	Åben familie cykeltur, kør med på en tur rundt i Gadstrup og omegn, turen tilpasses til alle størrelser og aldre	Kl. 13-14	Start v. motionscenter	Ja, for alle	Ja	Egen cykel og hjelm
Badminton	Åbne baner til frit spil, bolde og ketchere til fri brug	Kl. 13-15	Hal 1, Ramsø Hallen	Ja, for alle	Ja	Indendørs sko
Gymnastik (GIFG)	Spring mv.	Kl. 13-15	Hal 2, Ramsø Hallen	Ja, for alle	Ja	Ingen fodtøj
Krocket	Krocket spil, kom og spil med	Kl. 13-16	På græsbanerne bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Børnegymnastik	Introduktion til gymnastik for børn, forskellige øvelser	Kl. 13.30-15	På græsbanerne bag hallen	Ja, fra 5 år	Ja (forældre opsyn)	
Circlecross og kettlebell	Forsat aktivitet med konkurrencer i crossfit og kettlebell	Kl. 14-16	På hockeybanen	Ja, fra 15 år	Ja	Gode tennis-gummi sko
Hoppeborg	På eget ansvar	Kl. 10-17 hele dagen	På græsbanen bag hallen	Ja, fra 5 år	Ja	Ingen fodtøj
Mini hoppeborg	På eget ansvar	Kl. 10-17 hele dagen	På græsbanen bag hallen	Ja, for 0-5 år	Ja	Ingen fodtøj
Sæbebobler	1 gang pr. time	Fra kl. 10	På teltet/græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Tegnestue	Papir, tuscher, farveblyanter til fri brug	Kl. 10-17 hele dagen	I teltet på græsbane bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Cafeteria	Mad og drikke	Kl. 10-17 hele dagen	På banerne og i hallen	Ja, for alle	Ja	Dankort og kontant
Ekstra guf	Popcorn og candyfloss	Kl. 10-17 hele dagen	På græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Spisning aften	Slut dagen af med et godt måltid i godt selskab i teltet på banerne	Fra kl. 17	I teltet på græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	Madbilletter købes i Dagli' Brugsen