



Program for GIF SPASdag lørdag d. 20 august, forbehold for ændringer i tider og aktiviteter



Afdeling	Aktivitet	Tidsrum	Placering	Børn	Voksne	Evt. udstyr
Fodbold	De fleste Gadstrup hold spiller hjemmekampe på banerne	Fra kl. 10	På græsbanerne bag hallen	Minibold kl. 10.30-11.30(U5/U6) U10 Dreng 5-mands kl. 10 U12 Dreng 8-mands kl. 10. U11 Dreng 8-mands kl. 11 U16 Dreng 11 mands kl. 13	2. hold senior kl. 15	Klaphat og godt humør
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
Beachvolley	Introduktion til beachvolley, kom og prøv det	Kl. 10.30 og kl. 12.30	Beachvolleybanen	Ja, fra 7 år	Ja	
Børnegymnastik	Introduktion til gymnastik for børn, forskellige øvelser og lege	Kl. 10.30-12	På græsbanerne bag hallen	Ja, fra 5 år	Ja (forældre opsyn)	
Fodbold	Kan man spille på 3 mål på samme bane? Ja, kom og prøv det!	Fra kl. 11	På græsbanerne bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Billard	Introduktion til keglebillard, kom og prøv det!	Kl. 11.30-16	Billardlokalet i Ramsø Hallen	Ja, fra 10 år	Ja	
Spinning	Introduktion til spinning, kom og få sved på panden i 50 intense minutter	Kl. 11.30-12.20	Indendørs i motionscenteret	Ja, fra 12 år	Ja	Rene kondisko eller cykelsko
Circlecross og kettlebell	Udstyr og intro, kom og få en snak med instruktørerne	Fra kl. 12	På græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Faldskærmspring	Faldskærmsopvisning	Kl. 12.30	På græsbanerne bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Circlecross og kettlebell	Stjerneløb i og omkring banerne og hallen	Kl. 13 og kl. 15	På græsbanerne bag hallen	Ja, fra 15 år	Ja	Gode tennis-gummisko
Fodbold	Fodtennis, rundt om "bordet...."	Kl. 13-15	På græsbanerne bag hallen	Ja, kl. 13-14	Ja, kl. 14-15	
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
Spinning	Introduktion til spinning, kom og få sved på panden i 50 intense minutter	Kl. 13-14	Indendørs i motionscenteret	Ja, fra 12 år	Ja	Rene kondisko eller cykelsko
Håndbold	Strandhåndbold, kom og prøv det!	Kl. 14-16	Beachvolley banen	Ja, fra 10 år	Ja	
Hoppeborg	På eget ansvar	Kl. 10-16 hele dagen	På græsbanen bag hallen	Ja, fra 5 år	Ja	Ingen fodtøj
Mini hoppeborg	På eget ansvar	Kl. 10-16 hele dagen	På græsbanen bag hallen	Ja, for 0-5 år	Ja	Ingen fodtøj
Sæbeboble-glidebane	Kom og glid en tur, skiftetøj eller badetøj bør medbringes	Kl. 13.30	På græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	Badetøj/skiftetøj /håndklæde
Tegnstue	Papir, tuscher, farveblyanter til fri brug	Kl. 10-16 hele dagen	I teltet på græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Afdelings boder	Salg af diverse sportstøj fra afdelingerne i GIF	Kl. 11-14	I teltet på græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Viby Genbrug	Kom og aflever dine genbrugsting til Viby Genbrug		Ved/i teltet på græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	Dine brugbare ting og sager og tøj, som kan komme andre til gavn
Lions	Kom og få en snak med LIONS om hvad de laver, hvorfor de gør det og hvad de støtter		Ved/i teltet på græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	
Cafeteria	Mad og drikke	Kl. 10-16 hele dagen	På banerne og i hallen	Ja, for alle	Ja	Dankort, kontant, mobilpay
Ekstra guf	Popcorn og candyfloss	Kl. 10-16 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	Kl. 17 til man er færdig	I teltet på græsbanen bag hallen	Ja, for alle	Ja	Madbilletter købes v. billetten.dk – GIF spasdag
Fodbold	Overligger konkurrence	Kl. 19-20	Ved teltet på græsbanen	Ja, for alle	Ja	