

Buresøbanden startede i 1979 med det formål, at fremme motionsidræt. Klubben er tilsluttet DGI Nordsjælland.

Klubbens tilbud består af løb eller stavgang om sommeren og gymnastik om vinteren.

Sommermotion 2018, Buresø

Løb og stavgang på forskellige ruter i skoven. Start fra P-pladsen ved Buresø hver mandag & torsdag kl. 19.00

Første gang: Mandag d. 09. april.

Sidste gang: Mandag d. 10. september.

Vi løber en time. Hvert hold har en frontløber og der lægges mere vægt på hygge end konkurrence. Medlemmerne er i alle aldre og i enhver form.

Hold: Stavgang, - løb 6, 7, 8, 9 & 10 km.

Søndagstræning 2018/19, Buresø

Løb på forskellige ruter i skoven. Start fra P-pladsen ved Buresø kl. 10.30

Første gang: Søndag den 16. september.

Sidste gang: 31. marts 2019

Gymnastik 2018/19, Slagslunde Skole

Instruktør: Se hjemmesiden

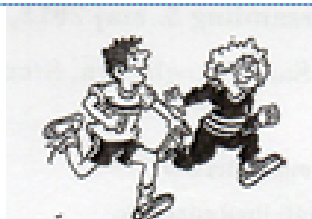
Tidspunkt: mandag 18.45 - 20.00

Første gang: mandag den 17. september

Juleafslutning: 10. december.

Start efter nytår: 7. januar 2019

Gymnastik slutter: 11. marts 2019



Gymnastik 2018/19, Sandbjerg hallen Stenløse

Instruktør: Se hjemmesiden

Tidspunkt: tirsdag tid 19.00 - 20.15

Første gang: Tirsdag den 18. september

Juleafslutning: 11. december.

Start efter nytår: 8. januar 2019

Gymnastik slutter: 12. marts 2019

Sommermotionen 2019

Starter igen til foråret ved Buresø:

Mandag den 01. april 2019 kl. 19.00

Kontingent:

Løb & stavgang i skoven 2018

09.04.2018 til 10.09.2018

0 - 15 år gratis, voksne kr. 175,00

Gymnastik 2018/19 og løb i skoven 2019

17.09.2018 til 10.09.2019

0 - 15 år gratis, voksne kr. 400,00

Betaling af kontingent

Kontingent bedes indbetalt senest efter din 3. træningsaften.

Betaling via Webbank/Netbank til

Danske Bank på konto nr. 1551 0005659183

Giro, +01< +5659183

Husk at oplyse, navn, adresse, tf.nr.

Invitation til gymnastik

Kan I mærke det? Kadaveret begynder så småt at længes efter den ugentlige `svedetur` i muntert samvær med andre Bande-medlemmer. Vi lægger stille og blødt ud den 17. september, men kommer hurtigt op i gear. Torben og jeg glæder os til at se alle de glade ansigter igen og gerne nye. Tag endelig venner med.

Medlemsliste

Buresøbandens kasserer ajourfører medlemslisterne, som bliver hængt op på træningsstederne.

Alle bedes kontrollere, om man er på listen, og at navn, adresse og telefonnummer er korrekt.

Oplysningerne har betydning for vore indberetninger til kommunen og Gymnastikforbund.

Fælles opvarmning og strækøvelser

