

Børne- & ungdomsprogram 2017/2018

Uge
36-14

Gymnasiet (Nørrebrogade 88)

1	Spring, Sjøv & Leg ca. 0.-1. kl. Dreng/Pige	Tirsdag	17.00 – 17.45	Jan, Troels, Andreas, Camilla R., Nanna M., Katrine, Cecilie, Thais	360 kr.
2	Onsdagsspringerne 2.-4. kl. Dreng/Pige	Onsdag	18.00 – 19.15	Jan, Sofie L., Stephan, Thomas, Sofie V., Bernadette	360 kr.
3	Onsdagsspringerne 4.-6. kl. Dreng/Pige	Onsdag	19.15 – 20.30	Jan, Casper, Thomas, Stephan, Sofie V., Bernadette	360 kr.
4	Hygge Onsdagsspringerne 6.-9. kl. Dreng/Pige	Onsdag	20.30 – 21.30	Jan, Casper	360 kr.

Kirstinebjerghallen (Havepladsvej 175)

5	Spring/Rytme 4.-6. kl. Dreng/Pige – max 30	Mandag	18.45 – 20.00	Karina P., Steffen, Casper, Kevin, Bernadette	360 kr.
6	Spring/Rytme fra 7. kl. og op Dreng/Pige	Mandag	20.00 – 21.15	Karina P., Kevin, Steffen, Casper	360 kr.
7	Mix Spring øvet 0.-2. kl. Dreng/Pige – max 40	Onsdag	16.30 – 17.30	Bo, Leyla, Casper, Caroline, Emilie, Lærke G., Mads, Maja, Peter, Sofie S.	360 kr.
8	Mix Spring øvet 2.-5. kl. Dreng/Pige – max 30	Onsdag	17.00 – 18.15	Bo, Leyla, Casper, Caroline, Emilie, Lærke G., Karina P., Mads, Maja, Peter, Sofie S.	Holdet er fyldt.
9	Mix Spring øvet 5.-9. kl. Dreng/Pige – max 25	Onsdag	17.30 – 19.00	Bo, Leyla, Casper	Holdet er fyldt.

Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen

11	Børneyoga 3 år-2. kl.	Tirsdag	17.15 – 18.00	Charlotte, Maria	360 kr.
12	Junioryoga 2. kl. og op	Tirsdag	18.00 – 18.45	Charlotte, Maria	360 kr.
13	Jumping Fitness 13-18 år – max 14 *	Torsdag	19.00 – 20.00	Louise	500 kr.

Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Hallen

14	Børn 3-5 år	Mandag	17.00 – 17.50	Pia, Ane, Natasja, Maria, Nikkie, Niomi, Nidine, Mille, Dicte	360 kr.
15	Gymdance 0.-3. kl.	Torsdag	16.30 – 17.30	Gitte, Tina K., Camilla, Viktoria, Agein, Rosel, Ida	360 kr.
16	Gymdance 3. kl. og op	Torsdag	17.45 – 18.45	Gitte, Agein	360 kr.

Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej – Drengesalen

18	Spring, Sjøv & Leg ca.0.-1. kl. Dreng/Pige	Tirsdag	17.30 – 18.30	Samira, Casper, Thomas, Freja B., Victoria, Lærke K., Sanne	360 kr.
19	Springmixet 2.-4. kl. Dreng/Pige	Tirsdag	18.30 – 19.30	Jan, Casper, Thomas, Freja B., Samira, Afnan, Nicoline L.	Holdet er fyldt.
20	Springmixet 6.-9. kl. Dreng/Pige	Tirsdag	19.30 – 20.30	Jan, Casper	360 kr.
21	Multiholdet fra 0. kl. og op	Torsdag	17.15 – 18.15	Helle M., Mona, Mia, Samira, Thomas	360 kr.

22	Minispringmixet 1.-2. kl. Dreng/Pige	Torsdag	18.15 – 19.15	Jan, Casper, Nicoline L., Laura	360 kr.
23	Springmixet 4.-6. kl. Dreng/Pige	Torsdag	19.15 – 20.15	Jan, Casper, Silke, Nikoline B.	360 kr.
Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej – Pigesalen					
24	Gymdance 0.-3. kl.	Mandag	17.00 – 18.00	Gitte, Anna-Katrine	360 kr.
25	Forældre/Barn	Onsdag	16.30 – 17.30	Helle M., Rikke K., Matilde	360 kr.
26	Sjov, Tons & Leg 3-5 år	Torsdag	16.30 – 17.15	Jan, Charlotte, Emma, Nanna H., Isabel, Anna-Katrine, Marie L., Freja S., Xandra	360 kr.
29	Springmixet 2.-4. kl. Dreng/Pige (Nyt hold) - max 20	Torsdag	17.15 - 18.15	Jan, Casper	360 kr.
27	Forældre/Barn	Lørdag	10.00 – 11.00	Cecilia	360 kr.

* Max 14 på holdet. Forhåndstilmelding er nødvendig, pga. de få pladser.

Husk når det dyreste hold er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling (undt. Jumping Fitness) 😊

Ved spørgsmål, kontakt:

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 24 43 41 22 eller mail: hejjan@outlook.dk

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 60 75 24 61 eller mail: iknp@live.dk

Voksenprogram 2017/2018

Uge
36-14

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktør(er)	
Mandag					
101	Damer i Bevægelse	16.15 – 17.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej – Pigesalen	Mona	500 kr.
102	Dance Fitness	16.45 – 17.45	Ungdommens Hus – Norgesgade 46 A	Karina W.	500 kr.
103	Cirkeltræning & Styrke	19.00 – 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej – Drengesalen	Helle M., Susanne, Paul	500 kr.
104	Jumping Fitness	20.00 – 21.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Cathrine	Holdet er fyldt.
Tirsdag					
105	Jumping Fitness	19.00 – 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Susan	Holdet er fyldt.
Onsdag					
106	Damer i Bevægelse	16.30 – 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Mona	500 kr.
107	Jumping Fitness*	17.30 – 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Susan	650 kr.
108	Feminin & Frækfitness	18.30 – 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej – Pigesalen	Karina P.	500 kr.
109	Jumping Fitness*	19.00 – 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Line H.	650 kr.
110	Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 – 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej – Pigesalen	Helle M.	500 kr.
Torsdag					
111	Pilates	16.45 – 17.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Helle K.	500 kr.
112	Jumping Fitness	18.00 – 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Karina W.	Holdet er fyldt.
113	Stressless Gym/Yoga	18.30 – 19.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej – Pigesalen	Susanne, Paul	500 kr.
114	VQ+23 (I samarbejde med BPI)	19.00 – 20.45	Bredstrup-Pjedsted Hallen	Trine	600 kr.
115	Jumping Fitness*	20.00 – 21.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Cathrine, Susan	650 kr.
Lørdag					
116	Flex Fitness	09.30 – 11.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Helle M., Karina W., Karina P., Birgit	500 kr.
Søndag					
117	Jumping Fitness*	10.00 – 11.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej – Gymnastiksalen	Karina W.	650 kr.

* Max 14 på holdet. Forhåndstilmelding er nødvendig, pga. de få pladser. Ønsker man at gå på mere end et jumpinghold, koster det 150 kr. ekstra pr. hold

Husk når det dyreste hold er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling (undt. Jumping Fitness) ☺

Ved spørgsmål, kontakt:

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 24 43 41 22 eller mail: hejjan@outlook.dk

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 60 75 24 61 eller mail: iknp@live.dk