

**Bemærk at dette kun er et foreløbigt program.**

**Vi forbeholder os ret til ændringer i programmet, indtil det endelige program udkommer.**

**Endeligt program kommer formentlig medio august.**

**Holdtilmelding, holdbeskrivelse mm kommer først når det endelige program er færdigt samt når vi kender Sundhedsstyrelsens opdaterede retningslinjer.**

**HUSK du kan gå på alle de hold du vil for ét kontingent (det dyreste) medmindre der står andet ved holdet!**

Spørgsmål, kontakt programplanlæggerne:

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 2443 4122 eller på mail: [hejjan@outlook.dk](mailto:hejjan@outlook.dk)

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: [iknp@live.dk](mailto:iknp@live.dk)

## Opdateret den 30/7 2020

Foreløbigt Børne- & Ungdomsprogram 2020/2021					Uge 37-12
Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Pris
<b>Børnehold 0-8 år</b>					
Mandag					
	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Tanja, Aya, Ida J., Johanne, Liva P., Maja med flere	360 kr.
Tirsdag					
	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	16.15 - 17.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Pia, Agein, Rosel, Ida Marie, Andrea, Caroline med flere	360 kr.
<b>Multiholdet</b>					
Torsdag					

0. kl. og op - Multiholdet	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Lykke med flere	360 kr.
<b>Volleyball</b>				
<b>Tirsdag</b>				
0.-2. kl. - Kidsvolley	17.15 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Majbritt med flere	360 kr.
<b>Dance 0.-10. kl.</b>				
<b>Mandag</b>				
0.-3. kl. - Gymdance	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Rikke, Malou, Melina	360 kr.
<b>Torsdag</b>				
0.-3. kl. - Gymdance	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Tina, Ida Marie, Viktoria L., Camilla S. med flere	360 kr.
3.-6. kl. - Hit Fit- & Gymdance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Michelle	360 kr.
7. kl. og op - Hit Fit & Gymdance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Michelle	360 kr.
<b>Rytme</b>				
<b>Tirsdag</b>				
13-17 år - Rytme piger	18.30 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Nørre Allé 5 - Gymnastiksalen	Lotte, Sofie V. med flere	360 kr.
<b>Spring/Rytme (Dreng/Pige)</b>				
<b>Mandag</b>				
10-13 år - Spring/Rytme	18.30 - 19.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Isabel, Fie, Bernadette, Steffen, Sofie L., Jacob	360 kr.
13-18 år - Spring/Rytme	19.45 - 21.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Casper, Fie, Steffen, Sofie L., Jacob	360 kr.
<b>Springmixet (Dreng/Pige)</b>				
<b>Tirsdag</b>				
2.-4. kl. - Springmixet	17.10 - 18.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Casper, Viktoria L. med flere	360 kr.
4.-6. kl. - Springmixet	18.45 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Fie, Benjamin med flere	360 kr.
<b>Onsdag</b>				
0.-2. kl. - Onsdagsspringmixet	17.30 - 18.25	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Bernadette, Sofie V., Stephan, Kasper, Mathilde A., Nanna M. med flere	360 kr.
4.-6. kl. - Onsdagsspringmixet	18.30 - 19.40	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Bernadette, Stephan, Nanna M. med flere	360 kr.
6.-10. kl. - Onsdagsspringmixet	19.45 - 20.55	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Casper	360 kr.

Torsdag					
0.-2. kl. - Springmixet	16.30 - 17.40	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Andreas, Mie, Natascha med flere	360 kr.	
2.-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.10	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Casper, Lykke med flere	360 kr.	
6.-10. kl. - Springmixet	19.15 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper	360 kr.	
Drengespring uden rytme					
Fredag					
9-15 år - Fredagsholdet	17.30 - 18.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Fie, Bernadette med flere	360 kr.	
Udtaget Spring (Dreng/Pige)					
Onsdag					
3.-6. kl. - Spring Team II *1	16.15 - 17.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Karina P., Casper, Benjamin, Mads, Isabel, Thais, Karoline G.	950 kr.	
6. kl. og op - Spring Team I *1	17.45 - 19.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Karina P., Casper, Jacob med flere	950 kr.	

\*1 Holdet har to prøvetræninger den 26/8 og 2/9 samt udtagelsestræning den 9/9. Kontingentet er inkl. opvisningstøjet. Der må forventes enkelte ekstratræninger i weekenderne i løbet af sæsonen.

Foreløbigt Voksenprogram 2020/2021					Uge 37-12
Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktør(er)	Pris
Mandag					
	Damer i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	525 kr.
	Walk Fit	17.00 - 18.00	v/Indkørslen til Othello - krydset Jernbanegade/Herfordparken	Mette	125 kr.
	Feminin- & Frækfitness	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Karina P.	525 kr.
	Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	525 kr.
Tirsdag					
	Jumping Fitness *1	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	525 kr.
	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Line, Camilla	525 kr.
Onsdag					
	Damer i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	525 kr.
	Herreyoga *2	17.30 - 18.30	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen	Poul	525 kr.
	Yoga *2	18.40 - 19.40	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen	Susanne	525 kr.

Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	525 kr.
<b>Torsdag</b>				
Jumping Fitness *1	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	525 kr.
<b>Lørdag</b>				
Weekend Fitness	09.00 - 10.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle, Mona, Karina P., Susanne, Birgit	525 kr.
Instruktørholdet +16 år *3	14.30 - 16.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Sofie V. med flere	100 kr.

\*1 Bemærk der er maks. 17 pladser på holdet. Hvis der er plads på holdet, må man gerne komme og prøve holdet 2 gange. Ønsker du at gå på begge Jumpinghold koster det 150 kr. ekstra for hold nummer 2.

\*2 Bemærk der er maks. 15 pladser på holdet. Hvis der er plads på holdet, må man gerne komme og prøve holdet 2 gange.

\*3 Holdet er for nuværende og tidligere instruktører i G94 samt andre gymnastikforeninger i kommunen. Holdet træner følgende gange: 12/9, 24/10, 14/11, 12/12, 9/1, 6/3 og 20/3.

### **Spørgsmål, kontakt programplanlæggerne:**

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 2443 4122 eller på mail: [hejjan@outlook.dk](mailto:hejjan@outlook.dk)

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: [iknp@live.dk](mailto:iknp@live.dk)