



*en levende forening med plads til alle i mere end 25 år*

Bemærk, dette er kun et foreløbigt program, og alle hold er derfor ikke kommet på endnu.

Vi forbeholder os ret til ændringer i programmet, indtil det endelige program udkommer medio/ultimo august.

Holdbeskrivelser, holdtilmeldinger med mere åbner op medio/ultimo august.

**HUSK** du kan gå på alle de hold du vil for det dyreste kontingents pris.

Spørgsmål, kontakt programplanlægger:

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)

## Foreløbigt Vinterprogram 2023/2024

Uge  
36-12

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
<b>Børnehold 0-5 år</b>						
Tirsdag						
	ca. 1-3 år - Forældre/Barn ( <b>maks. 25</b> )	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Bjørk med flere	5. sep.	375 kr.
Torsdag						
	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg ( <b>maks. 40</b> )	16.30 - 17.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan med flere	7. sep.	375 kr.
<b>Multihold</b>						
Torsdag						

0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle med flere	7. sep.	375 kr.
<b>Rytme- &amp; Dancehold</b>					
<b>Mandag</b>					
0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Victoria H. med flere	4. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>					
12 år -> - Moves *1	16.00 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Maja, Lærke G., Freja V. med flere	16. aug.	1200 kr.
<b>Torsdag</b>					
0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Victoria H. med flere	7. sep.	375 kr.
3.-6. kl. - Let's Dance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte med flere	7. sep.	375 kr.
6. kl. -> - Let's Dance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte	7. sep.	375 kr.
<b>Springhold</b>					
<b>Mandag</b>					
0.-2. kl. - Springmixet	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna med flere	4. sep.	375 kr.
15 år -> - Spring (inkl. rytme) *2	18.30 - 20.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Anna, Jan med flere	4. sep.	375 kr.
<b>Tirsdag</b>					
0.-2. kl. - Springmixet	16.30 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline J. med flere	5. sep.	375 kr.
2.-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline J. med flere	5. sep.	375 kr.
4.-8. kl. - Tirsdagsspringerne	19.15 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline J. med flere	5. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>					
2.-4. kl. - Springmixet	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna med flere	6. sep.	375 kr.
4.-8. kl. - Onsdagsspringerne	18.10 - 19.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna med flere	6. sep.	375 kr.
6.-9. kl. - Teenmix *2	19.20 - 21.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Anna, Jan med flere	6. sep.	375 kr.
<b>Torsdag</b>					
5-8 år - Spring, Sjov & Leg (maks. 30)	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan med flere	7. sep.	375 kr.
<b>Fredag</b>					
5. kl. -> - Fredagsspring (uden opvisning)	17.50 - 19.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Jan med flere	8. sep.	375 kr.
<b>Udtaget springhold</b>					
<b>Onsdag</b>					
8-13 år - SpringTeam II *1	16.00 - 17.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja, Freja V., Bertil, Jacob, Lauge med flere	16. aug.	1200 kr.

14 år -> - SpringTeam I *1	17.30 - 19.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja, Freja V., Jacob, Lauge med flere	16. aug.	1200 kr.
15 år -> - SpringTeam X (kun spring) *1	17.30 - 19.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Jacob med flere	16. aug.	1200 kr.

## Voksenhold

### Mandag

Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Mona	4. sep.	525 kr.
Cirkeltræning	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	4. sep.	525 kr.

### Tirsdag

Jumping Fitness for begyndere (maks. 17) *3	18.15 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	29. aug.	Gratis
Jumping Fitness (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	5. sep.	525 kr.
Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie S. med flere	5. sep.	525 kr.

### Onsdag

Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	6. sep.	525 kr.
Jumping Fitness (maks. 17)	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	6. sep.	525 kr.
Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	6. sep.	525 kr.
Bungee Fitness (maks. 9) *4	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Ficness Sal 1	Karina P.	6. sep.	450 kr.

\*1 Holdet har tre obligatoriske fortræninger den 16/8, 23/8 og 30/8, der er gratis at deltage i. Efter træningen den 30/8 udtager trænerteamet gymnasterne til holdet eller vejleder til at benytter andre tilbud i foreningen. Trænerteamet forventer, at gymnasten deltager i planlagte ekstratræninger, aktiviteter og de 3-5 opvisninger til foråret. Det er **ikke** muligt at tilmelde gymnasten/prøvetræne efter den 30/8 uden forudgående aftale med trænerteamet. Kontingentet er inkl. opvisningstøj.

\*2 Holdet deltager i 6-8 opvisninger til foråret. Opvisningstøjet ligger på 500 kr. og skal betales senest den 31/10. Herefter er det ikke muligt at starte på holdet.

\*3 Holdet træner kun den 29/8, 5/9 og 12/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.

\*4 Holdet træner til og med den 20/12. Et nyt hold starter op igen til januar.

### Bemærk:

Du kan gratis prøve alle vores hold i hele september måned, uden at du forhåndstilmelder dig.

Vi anbefaler dog, at man tilmelder sig på forhånd, på de hold hvor der er sat en maks. begrænsning på.

Tilbagebetaling er mulig til og med 30/9-23 ved kontakt til vores kasserer. Se mere på [www.g94.dk](http://www.g94.dk).

Starter du efter september måned, har du to gratis prøvegange inden du skal tilmelde dig.

### Husk!

Når det dyreste kontingent er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling.



**For spørgsmål, kontakt:**

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 24 43 41 22 eller 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)

**Tilmelding og holdbeskrivelser på [www.g94.dk](http://www.g94.dk) fra medio/ultimo august.**