

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 - DOG kan du allerede nu tilmelde dig de gratis fortræninger i august på SpringTeam holdene samt Moves.

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

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: iknp@live.dk

Foreløbigt Vinterprogram 2023/2024

Uge
36-12

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Børnehold 0-5 år						
Mandag						
	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 50)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Tanja med flere	4. sep.	375 kr.
Tirsdag						
	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Bjørk med flere	5. sep.	375 kr.
	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Sofie med flere	5. sep.	375 kr.

				Holdmakker: Anastacia		
Onsdag						
ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Loa med flere		6. sep.	375 kr.
Torsdag						
3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Jannie S., Andrea med flere	Holdmakker: Ida S.	7. sep.	375 kr.
2-4 år - Forældre/Barn (med særlige behov) (maks. 15)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Line, Camille		7. sep.	375 kr.
Fredag						
1,5-4 år - Far/Barn	16.00 - 17.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Steffen, Kevin		8. sep.	375 kr.
Multihold						
Torsdag						
0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Rikke K., Jannie S. med flere		7. sep.	375 kr.
Rytme- & Dancehold						
Mandag						
0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Victoria H., Tina med flere		4. sep.	375 kr.
Onsdag						
12 år -> - Moves *1	16.00 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Maja, Lærke G., Freja V. med flere		16. aug.	1200 kr.
Torsdag						
0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Victoria H., Tina 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.
Springhold						
Mandag						
0.-2. kl. - Springmixet	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna, Jennie med flere		4. sep.	375 kr.
3.-5. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Freya H., Sabine med flere		4. sep.	375 kr.
15 år -> - Spring (inkl. rytme) *2	18.30 - 20.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Anna, Jan, Troels med flere		4. sep.	375 kr.

6. kl. -> - Spring/Rytme	19.30 - 20.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen med flere	4. sep.	375 kr.
Tirsdag					
0.-2. kl. - Springmixet	16.30 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper med flere	5. sep.	375 kr.
5-8 år - Spring, Sjov & Leg (maks. 35)	17.00 - 18.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Loa, Witus, Michael, Viktoria L. med flere	5. sep.	375 kr.
1.-3. kl. - Spring/Rytme	18.00 - 19.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Karina P., Lotte, Stine, Pia, Freya H., Sabine med flere	5. sep.	375 kr.
2.-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Karoline med flere	5. sep.	375 kr.
4.-8. kl. - Tirsdagsspringerne	19.15 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Karoline med flere	5. sep.	375 kr.
Onsdag					
2.-4. kl. - Springmixet	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna, Troels med flere	6. sep.	375 kr.
4.-8. kl. - Onsdagsspringerne	18.10 - 19.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna, Loa, Troels med flere	6. sep.	375 kr.
6.-9. kl. - Teenmix *2	19.20 - 21.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Anna, Jan, Casper, Troels	6. sep.	375 kr.
Torsdag					
5-8 år - Spring, Sjov & Leg (maks. 30)	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Kathrine, Thea, Andrea med flere Holdmakker: Ida S.	7. sep.	375 kr.
Fredag					
0.-2. kl. - Springmixet	15.30 - 16.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Michael med flere Holdmakker: Thais	8. sep.	375 kr.
8-16 år - Drengespring	16.40 - 17.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael	8. sep.	375 kr.
5. kl. -> - Fredagsspring (uden opvisning)	17.50 - 19.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Bo, Jan, Casper	8. sep.	375 kr.
Lørdag					
5-10 år - Weekendspring, Sjov & Leg (KUN lige uger)	09.00 - 10.15	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Vigge, Michael med flere	9. sep.	200 kr.
5-10 år - Weekendspring, Sjov & Leg (KUN ulige uger)	09.00 - 10.15	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Vigge, Michael med flere	16. sep.	200 kr.
Udtaget springhold					
Onsdag					

8-13 år - SpringTeam II *1	16.00 - 17.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja, Freja V., Bertil, Jacob, Lauge, Peter, Casper med flere	16. aug.	1200 kr.
14 år -> - SpringTeam I *1	17.30 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja, Freja V., Jacob, Lauge, Peter, Casper med flere	16. aug.	1200 kr.
15 år -> - SpringTeam X (kun spring) *1	17.30 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Jacob, Casper	16. aug.	1200 kr.

Voksenhold

Mandag

Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - 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

Dance	18.15 - 19.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Marie S.	5. sep.	525 kr.
Jumping Fitness for begyndere (maks. 17) *3	18.15 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	29. aug.	Gratis
MaxQ 25+ (i samarbejde med HGF & BPI)	19.00 - 21.00	Bredstrup-Pjedsted Hallen - Ågade 70	Trine Maria, Mikala	5. sep.	
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., Rikke G., Camilla N., Line I.	5. sep.	525 kr.
Bungee Fitness (maks. 9) *4	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Finess Sal 1	Karina P.	5. sep.	450 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.
Yoga (maks. 25)	17.45 - 18.45	Sundhedshuset i gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Paul, Susanne	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 - Finess Sal 1	Karina P.	6. sep.	450 kr.

Torsdag

Hatha Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	5. okt.	525 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/prøvetræneren 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 uge 51. 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. Tilbagebetaling er mulig til og med 30/9-23 ved kontakt til vores kasserer. Se mere på 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

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: iknp@live.dk

Tilmelding og holdbeskrivelser på www.g94.dk fra medio/ultimo august.