



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

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

Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: iknp@live.dk
Jan Nielsen på tlf.: 2443 4122 eller på mail: hejjan@outlook.dk

Foreløbigt Vinterprogram 2025/2026						Uge 36-16
Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Børnehold 0-5 år						
Mandag						
	4-5 år - Minidans, Sjøv & Leg	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Loa, Jannie	1. sep.	375 kr.
Torsdag						
	0-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Fie med flere	4. sep.	375 kr.
Fredag						

1,5-5 år - Far/Barn (Forbudt for mor)	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Steffen med flere	5. sep.	375 kr.
Lørdag					
0-5 år - Familiegympastik	08.30 - 09.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa med flere	6. sep.	375 kr.
Multihold					
Torsdag					
0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Jannie med flere	4. 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 med flere	1. sep.	375 kr.
3.-6. kl. - Let's Dance	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte med flere	1. sep.	375 kr.
6. kl. -> - Let's Dance	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte med flere	1. sep.	375 kr.
Onsdag					
9-13 år - Mini Moves	16.15 - 17.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Bertil, Lærke C., Cecilie H., Andrea I.	20. aug.	375 kr.
12 år -> - Moves	17.15 - 18.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Lærke G., Freja, Maja G.	20. aug.	375 kr.
Torsdag					
0.-3. kl. - Let's Dance & MGP	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte med flere	4. sep.	375 kr.
3.-6. kl. - Let's Dance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte med flere	4. sep.	375 kr.
6. kl. -> - Let's Dance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte med flere	4. sep.	375 kr.
Springhold					
Mandag					
0.-2. kl. - Springmixet (maks. 35)	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline med flere	1. sep.	375 kr.
2.-4. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Gritt, Nicoline med flere	1. sep.	375 kr.
10-16 år - Drengeholdet	18.30 - 19.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan med flere	1. sep.	375 kr.
5.-9. kl. - Spring/Rytme	19.30 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Gritt, Nicoline	1. sep.	375 kr.
Tirsdag					
0.-2. kl. - Springmixet	16.40 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper med flere	2. sep.	375 kr.
5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.00 - 18.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa med flere	2. sep.	375 kr.
2.-4. kl. - Springmixet	17.50 - 18.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper med flere	2. sep.	375 kr.
4.-6. kl. - Tirsdagsspringerne	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper med flere	2. sep.	375 kr.
Onsdag					

13 år -> - SpringTeam I	16.15 - 17.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja G., Freja, Casper, Lauge, Mads, Jacob	20. aug.	375 kr.
0.-2. kl. - Springmixet (maks. 35)	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline med flere	10. sep.	375 kr.
8-13 år -> - SpringTeam II	17.15 - 18.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja G., Freja, Casper, Lauge, Mads, Jacob	20. aug.	375 kr.
2.-4. kl. - Springmixet	18.10 - 19.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline med flere	10. sep.	375 kr.
15 år -> - SpringTeam X (kun spring)	18.45 - 20.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Casper, Emil	20. aug.	375 kr.
4.-9. kl. - Onsdagsspringerne	19.20 - 20.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline, Casper med flere	10. sep.	375 kr.
Torsdag					
14-18 år - G94 Juniorhold (spring & rytme)	20.00 - 21.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Nicoline, Karoline, Troels, Casper	4. sep.	375 kr.
Lørdag					
0.-4. kl. - Weekendspringmixet	09.30 - 10.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa med flere	6. sep.	375 kr.
Voksenhold					
Mandag					
Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	1. sep.	525 kr.
Tirsdag					
Jumping Fitness for begyndere (maks. 17) *1	17.30 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	26. aug.	Gratis
Jumping Fitness (maks. 17)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	2. sep.	525 kr.
Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Rikke, Camilla N., Line	2. sep.	525 kr.
Onsdag					
Yoga (maks. 30)	17.30 - 18.30	Sundhedshuset i Gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Paul, Susanne	3. sep.	525 kr.
Jumping Fitness (maks. 17)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	3. sep.	525 kr.
Glad Motion & Styrke	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	3. sep.	525 kr.
Power Flow - Styrke, Elegance & Mindfulness	19.00 - 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	3. sep.	525 kr.

*1 Holdet træner kun den 26/8, 2/9 og 9/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.

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 muligt til og med 30/9-25 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.

**Ved spørgsmål kontakt:**

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

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

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