



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 - Festsalen	Loa, Jannie	1. sep.	375 kr.
	0-3 år - Forældre/Barn (maks. 20)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 – Drengesalen	Majbritt Holdmakker: Katrine med flere	1. sep.	375 kr.
Tirsdag						

3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Fie Holdmakker: Karoline K., Silke, Lærke H., Oliver, Stefanie, Clara	2. sep.	375 kr.
Onsdag					
0-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Line W.	3. sep.	375 kr.
3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 30)	17.00 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Josefine med flere Holdmakker: Ella S.	3. 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.
4-5 år - Minispring, Sjøv & Leg (maks. 30)	16.30 - 17.25	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Ida Marie Holdmakker: Victor, Sif, Sofie, Jonas med flere	4. sep.	375 kr.
Fredag					
1,5-5 år - Far/Barn (Forbudt for mor)	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Steffen, Kevin med flere	5. sep.	375 kr.
Lørdag					
0-5 år - Familiiegymnastik	08.30 - 09.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael	6. sep.	375 kr.
Multihold					
Torsdag					
0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Jannie, Majbritt	4. sep.	375 kr.
Rytme- & Dancehold – 0. kl. og op					
Mandag					
0.-3. kl. - Let's Dance & MGP	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Tina, Silje My 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, Tina, Silje My med flere	4. sep.	375 kr.
3.-6. kl. - Let's Dance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Molly, Marlin, Julie med flere	4. sep.	375 kr.
6. kl. -> - Let's Dance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Molly, Marlin, Julie med flere	4. sep.	375 kr.

Springhold – 5 år og op

Mandag

0.-2. kl. - Springmixet (maks. 35)	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Josefine, Ida Marie, Lukas Holdmakker: Tobias R., Victor	1. sep.	375 kr.
2.-4. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Gritt, Nicoline, Bernadette, Sarah	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, Bernadette	1. sep.	375 kr.

Tirsdag

0.-2. kl. - Springmixet	16.40 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper, Michael med flere	2. sep.	375 kr.
5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.00 - 18.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa, Ida Marie, Tina, Amalie, Patricia, Anastacia Holdmakker: Daniela, Jessica	2. sep.	375 kr.
2.-4. kl. - Springmixet	17.50 - 18.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper, Michael	2. sep.	375 kr.
4.-6. kl. - Tirsdagsspringerne	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Nicoline, Casper	2. sep.	375 kr.

Onsdag

13 år -> - SpringTeam I	16.15 - 17.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja G., Freja, Casper, Lauge, Mads	20. aug.	375 kr.
0.-2. kl. - Springmixet (maks. 35)	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline G., Ida Marie Holdmakker: Zara, Oskar, Luka	10. sep.	375 kr.
5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Nørre Allé 5 - Tumlesalen	Pia med flere Holdmakker: Lærke H., Viva	3. 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	20. aug.	375 kr.
2.-4. kl. - Springmixet	18.10 - 19.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Nicoline, Karoline G., Lukas, Sarah, Troels	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 G., Casper, Anne, Troels	10. sep.	375 kr.

Torsdag

0.-2. kl. - Springmixet	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Henrich, Ida Marie Holdmakker: Victor med flere	4. sep.	375 kr.
8-12 år - Drengeholdet	18.45 - 19.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Henrich, Michael	4. sep.	375 kr.
14-18 år - G94 Juniorhold (spring & rytme)	20.00 - 21.15	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Nicoline, Karoline G., Troels, Casper	4. sep.	375 kr.
Fredag					
4. kl. -> - Fredagsspring (uden opvisning) *1	17.15 - 18.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Casper med flere	5. sep.	100 kr.
25 år -> - Støttehjulsholdet (spring & hygge) *1	19.00 - 20.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Loa, Karina P., Jan, Casper med flere	5. sep.	250 kr.
Lørdag					
0.-4. kl. - Weekendspringmixet	09.30 - 10.45	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael, Ida Marie med flere	6. sep.	375 kr.
Jumping Fitness – 13-17 år					
Torsdag					
13-17 år - Young Jump (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	4. sep.	375 kr.
Voksenhold					
Mandag					
Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Mona	1. sep.	525 kr.
Stive Gamle Mænd	17.00 - 18.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	1. sep.	525 kr.
Yoga for alle	18.15 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	1. sep.	525 kr.
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) *2	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.
MaxQ 25+ (i samarbejde med BPI & HGF)	19.00 - 20.45	Bredstrup-Pjedsted Hallen - Ågade 70	Trine Maria, Mikala	2. sep.	750 kr.
Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Rikke, Camilla N., Line I.	2. sep.	525 kr.
Onsdag					
Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	3. sep.	525 kr.
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.

Torsdag				
Jumping Fitness (maks. 17)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	4. sep. 525 kr.
Fredag				
Støttehjulsholdet (spring & hygge + 25 år) *1	19.00 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa, Karina P., Jan med flere	5. sep. 250 kr.

*1 Holdet træner den første fredag i måneden uden for ferierne samt den 19/9. Det vil sige: 5/9, 19/9, 3/10, 7/11, 5/12, 9/1, 6/2, 6/3 og 10/4.

*2 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.