

Foreløbigt Vinterprogram 2026/2027

Uge
36-11

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Voksenhold						
Mandag						
	Motions Fitness	16.00 - 17.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Mona	31. aug.	525 kr.
	Stive Gamle Mænd (Yoga)	17.00 - 18.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	31. aug.	525 kr.
	Yoga for alle	18.15 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	31. aug.	525 kr.
	Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	31. aug.	525 kr.
Tirsdag						
	Jumping Fitness - begynder (maks. 17) *2	17.30 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	25. aug.	0 kr.
	Jumping Fitness Fusion (maks. 17)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	1. sep.	525 kr.
	Bungee Fitness (maks. 10) *1	19.00 - 20.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Ficness sal 1	Karina P.	1. sep.	450 kr.
	MaxQ 25+ (i samarbejde med BPI & HGF)	19.00 - 20.45	Bredstrup-Pjedstedhallen - Ågade 70	Trine Maria	1. sep.	750 kr.
	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Camilla, Rikke & Line	1. sep.	525 kr.
Onsdag						
	Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle & Mona	2. sep.	525 kr.
	Hård Cirkeltræning *1	17.30 - 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Gritt	2. sep.	250 kr.
	Yoga (maks. 30)	17.30 - 18.30	Sundhedshuset, Dronningensgade 97 - Gymnastiksalen	Paul & Susanne	2. sep.	525 kr.
	Jumping Fitness (maks. 17)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	2. sep.	525 kr.
	Step & Dance *1	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Gritt	2. sep.	250 kr.
	Glad Motion & Styrke	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	2. sep.	525 kr.
Torsdag						
	Bungee Fitness (maks. 10) *1	19.00 - 20.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Ficness sal 1	Karina P.	3. sep.	450 kr.

*1 Holdet træner til og med uge 51. Holdet starter forventeligt op igen i januar måned.

*2 Holdet træner den 25/8, 1/9 og 8/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.

Bemærk, dette kun er 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 august. Holdbeskrivelser, holdtilmeldinger med mere åbner op medio august. HUSK du kan gå på alle de hold du vil for det dyreste kontingents pris.

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 30/9-26 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.

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

Husk!

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



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