

Børne- & Ungdomsprogram 2019/2020

Uge
36-14

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Pris
Børnehold 0-8 år					
Mandag					
1	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40, få pladser tilbage)	16.30 - 17.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Pia, Ida J., Liva P., Caroline G., Ditte, Maja, Nidine, Niomi, Andrea, Aya	360 kr.
2	0-3 år - Forældre/Barn (maks. 25, få pladser tilbage)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Malene, Lærke J., Maria	360 kr.
Tirsdag					
3	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	16.15 - 17.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Pia, Ida Marie, Mille, Karoline I., Karina P., Lisbeth	360 kr.
4	1-3 år - Familietræning	16.30 - 17.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Camilla N., Marie	360 kr.
5	0-3 år - Forældre/Barn (Holdet er fyldt)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Tanja K., Tina	360 kr.
Torsdag					
6	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg	16.30 - 17.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Malene, Lærke J., Cecilie, Natascha, Mie, Nanna J., Emil, Charlotte	360 kr.
7	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.30 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Malene, Lærke J., Nicoline L., Nicoline J., Sofie G., Natascha	360 kr.
Multiholdet					
Torsdag					
8	0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Stephan, Lykke, Mia, Rikke, Jeanette	360 kr.
Dance 0.-10. kl.					
Mandag					
9	0.-3. kl. - Gymdance	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Malou, Melina, Michelle	360 kr.
Torsdag					
10	0.-3. kl. - Gymdance	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Tina, Aia, Viktoria, Ida Marie, Amanda, Camilla S.	360 kr.
11	3.-6. kl. - Hit Fit- & Gymdance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Michelle	360 kr.
12	7. kl. -> - Hit Fit- & Gymdance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Michelle	360 kr.

Springmixet (Dreng/Pige)

Tirsdag

13	0.-2. kl. - Springmixet	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Andreas, Katrine, Isabel, Viktoria, Karoline G., Liva C., Mathilde	360 kr.
14	4.-6. kl. - Springmixet	18.30 - 19.40	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Benjamin, Casper, Tanja T., Nicoline J.	360 kr.
15	5.-9. kl. - Springmixet	19.40 - 20.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Sofie V., Casper	360 kr.

Onsdag

16	0.-2. kl. - Springmixet	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Sofie L., Lykke, Sarah, Freja G., Tanja T.	360 kr.
17	2.-4. kl. - Onsdagsspringmixet	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Stephan, Bernadette, Anna, Nanna, Troels, Camilla R., Thomas	360 kr.
18	4.-6. kl. - Onsdagsspringmixet	18.20 - 19.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Stephan, Bernadette, Anna, Nanna, Troels, Thomas	360 kr.
19	5.-10. kl. - Onsdagsspringmixet	19.40 - 20.50	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Casper	360 kr.

Torsdag

20	1.-4. kl. - Springmixet	18.30 - 19.40	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Nicoline J., Benjamin	360 kr.
21	4.-9. kl. - Springmixet (uden opvisning)	19.45 - 20.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper	360 kr.

Drengespring uden rytme

Fredag

22	9-14 år - Fredagsholdet	17.30 - 18.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Fie, Jan, Thais, Bernadette	360 kr.
-----------	-------------------------	---------------	---	-----------------------------	---------

Spring/Rytme (Dreng/Pige)

Mandag

23	3.-5. kl. - Spring/Rytme (maks. 30)	18.45 - 20.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Kevin, Christian, Bernadette, Freja K.	360 kr.
24	6. kl. -> - Spring/Rytme	20.00 - 21.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Kevin, Christian	360 kr.

Udtaget Spring (Dreng/Pige)

Onsdag

25	3.-6. kl. - Spring Team II *1	16.15 - 17.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Karina P., Casper, Thais, Caroline C., Lærke G., Mads, Maja G., Claus	900 kr.
26	6. kl. -> - Spring Team I *1	17.45 - 19.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Karina P., Claus, Casper, Thais	900 kr.

*1 Kontingentet er inkl. opvisningstøjet. **Kontakt Bo inden du kommer og prøver holdet på 2693 1058.**

Voksenprogram 2019/2020

Uge
36-14

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktør(er)	Pris
Mandag					
101	Damer i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	500 kr.
102	Walk-holdet*1	17.00 - 18.00	Nordbyen - kontakt gruppen på Facebook https://www.facebook.com/groups/283128125888633/?epa=SEARCH_BOX	Mette	125 kr.
103	Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	500 kr.
104	Yogalatis*2	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Birgit	80 kr.
Tirsdag					
105	Jumping Fitness (Holdet er fyldt)*2	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	100 kr.
106	Yoga*2	19.00 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	100 kr.
Onsdag					
107	Damer i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	500 kr.
108	Yogadans (Holdet er lukket)	17.00 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Susanne	500 kr.
109	Herreyoga (maks. 15, få pladser tilbage)	17.30 - 18.30	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen	Paul	500 kr.
110	Dance	18.00 - 19.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Sandra	500 kr.
111	Yoga (maks. 15, få pladser tilbage)	18.40 - 19.40	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen	Susanne	500 kr.
112	Fræk- & Femininfitness	19.00 - 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	500 kr.
113	Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	500 kr.
Torsdag					
114	Jumping Fitness (Holdet er fyldt)*2	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	100 kr.
115	Walk Fit*1	19.00 - 20.00	Tjek Facebookgruppen: https://www.facebook.com/groups/217540245603925/	Line	125 kr.
Lørdag					

116	Weekend Fitness	09.00 - 10.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle, Birgit, Mona, Karina P.	500 kr.
Søndag					
117	Jumping Fitness & Yoga*2	09.30 - 10.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	100 kr.

*1 Holdet træner til og med uge 48.

*2 Holdet træner til og med uge 41. Der starter et nyt/lignende hold op efter efterårsferien, som der kommer mere info om i løbet af uge 40/41.
Kontingentet på dette hold kan ikke kombineres med de øvrige hold.

Husk du kan gratis komme og prøve et eller flere hold 2 gange inden du tilmelder dig. Gælder kun hold hvor der er flere ledige pladser.

Husk du kan gå på alle de hold du vil for det dyreste kontingents pris, medmindre andet fremgår for holdet.

Spørgsmål, kontakt programplanlæggerne:

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