

# Børne- & Ungdomsprogram 2019/2020

Uge  
36-14

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Pris
<b>Børnehold 0-8 år</b>					
<b>Mandag</b>					
1	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg <b>(Holdet er fyldt)</b>	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 <b>(maks. 25, få pladser tilbage)</b>	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Malene, Lærke J., Maria	360 kr.
<b>Tirsdag</b>					
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 <b>(Holdet er fyldt)</b>	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Tanja K., Tina	360 kr.
<b>Torsdag</b>					
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.
<b>Multiholdet</b>					
<b>Torsdag</b>					
8	0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Stephan, Lykke, Mia, Rikke, Jeanette	360 kr.
<b>Dance 0.-10. kl.</b>					
<b>Mandag</b>					
9	0.-3. kl. - Gymdance	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Malou, Melina, Michelle	360 kr.
<b>Torsdag</b>					
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
<b>Mandag</b>					
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 <a href="https://www.facebook.com/groups/283128125888633/?epa=SEARCH_BOX">https://www.facebook.com/groups/283128125888633/?epa=SEARCH_BOX</a>	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.
<b>Tirsdag</b>					
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.
<b>Onsdag</b>					
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.
<b>Torsdag</b>					
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: <a href="https://www.facebook.com/groups/217540245603925/">https://www.facebook.com/groups/217540245603925/</a>	Line	125 kr.
<b>Lørdag</b>					

<b>116</b>	Weekend Fitness	09.00 - 10.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle, Birgit, Mona, Karina P.	500 kr.
<b>Søndag</b>					
<b>117</b>	Jumping Fitness & Yoga* <b>2</b>	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](mailto:hejjan@outlook.dk)

Bestyrelsesmedlem Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: [iknp@live.dk](mailto:iknp@live.dk)