

Voksenprogram 2022/2023

Uge
36-13

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktør(er)	Startdato	Pris
Mandag						
101	Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	5. sep.	525 kr.
102	Jumping Fitness (maks. 17)	17.30 - 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Henriette	19. sep.	525 kr.
103	Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	19. sep.	525 kr.
Tirsdag						
104	Hatha Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	6. sep.	525 kr.
105	MaxQ 25+ *1 (i samarbejde med Hedensted GF & BPI)	19.00 - 20.45	Bredstrup-Pjedstedhallen - Ågade 70	Trine Maria	6. sep.	850 kr.
106	Jumping Fitness (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	6. sep.	525 kr.
107	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie S., Line, Rikke G.	6. sep.	525 kr.
108	Spring for alle +20 år	19.30 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa, Fie, Sofie V.	6. sep.	525 kr.
Onsdag						
109	Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	7. sep.	525 kr.
110	Herreyoga	17.45 - 18.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Paul	7. sep.	525 kr.
111	Jumping Fitness (maks. 17)	18.15 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	7. sep.	525 kr.
112	Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	21. sep.	525 kr.
113	Bungee Fitness (maks. 8) *2	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter - Finess Sal 2	Karina P.	24. aug.	400 kr.
Torsdag						
114	Hatha Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	8. sep.	525 kr.
115	Zumba	18.45 - 19.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Susan	22. sep.	525 kr.
Lørdag						
116	Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår *3	09.00 - 10.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Helle	24. sep.	525 kr.

*1 En del af opvisningstøjet er med i kontingentets pris.

*2 Holdet træner fra og med den 24/8-22 til og med den 14/12-22. Der starter et nyt hold op igen i januar.

*3 I nabohallen er der et børnehold (Weekendspring, Sjøv & Leg 5-10 år - holdnr. 32 & 33), som træner i samme tidsrum. Holdet skal have minimum 8 tilmeldte deltagere efter uge 42 ellers lukkes holdet ned.

Børne-/Ungeprogram 2022/2023

Uge
36-13

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Børnehold 0-6 år						
Mandag						
1	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jannie, Annabella	5. sep.	360 kr.
2	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Tanja, Mette, Liva, Freja N., Ida, Rosel	12. sep.	360 kr.
Tirsdag						
3	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Bjørk, Nova	6. sep.	360 kr.
4	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Sofie L., Freja N., Leonie, Anastacia, Ella, Marie O.	6. sep.	360 kr.
Torsdag						
5	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Loa, Andrea, Karen, Senem, Nicoline, Lærke E., Lærke H.	8. sep.	360 kr.
Fredag						
6	ca. 1-4 år - Far/Barn (forbudt for mor)	15.30 - 16.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Steffen, Kevin	9. sep.	360 kr.
7	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.00 - 17.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jannie, Jeanette	9. sep.	360 kr.
8	3-6 år - Motorik, Dans & Sjøv (maks. 20)	16.00 - 17.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Maya, Rene	9. sep.	360 kr.
Multihold						
Onsdag						
9	6-12 år - Multiholdet	16.45 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Thais G.	21. sep.	360 kr.
Torsdag						
10	12 år -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Loa, Lykke, Rikke	22. sep.	360 kr.
Kidsvolley						
Torsdag						
11	1.-4. kl. - Kidsvolley	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Nørre Allé 5 - Gymnastiksalen	Majbritt, Annabella	8. sep.	360 kr.
Rytme- & Dancehold						
Mandag						
12	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP (Gymdance)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Malou, Marie O.	5. sep.	360 kr.
Onsdag						
13	12 år -> - Moves *1	16.15 - 17.45	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Maja, Lærke G., Freja, Mathilde	17. aug.	950 kr.
14	3.-6. kl. - Rytme piger	16.45 - 17.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Lotte	7. sep.	360 kr.
Torsdag						
15	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP (Gymdance)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Tina, Malou, Camilla S., Victoria H., Jasmin	8. sep.	360 kr.
16	3.-6. kl. - Let's Dance (Gymdance)	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Camilla S.	8. sep.	360 kr.
17	7. kl. -> - Let's Dance (Gymdance)	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte	8. sep.	360 kr.
Springhold						
Mandag						
18	0.-2. kl. - Springmixet	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Fie, Freya H., Jennie, Lukas, Patricia, Sabine	5. sep.	360 kr.
19	3.-5. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Fie, Pia, Jan	22. aug.	360 kr.
20	6. kl. -> - Spring/Rytme	19.45 - 21.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Fie, Jan, Lauge, Søren	22. aug.	360 kr.
Tirsdag						
21	0.-2. kl. - Springmixet	16.45 - 17.55	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Cecilie, Khorshid, Lukas, Senem	6. sep.	360 kr.
22	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.00 - 18.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Fie, Loa, Witus, Viktoria L., Jennie, Naya, Anne	6. sep.	360 kr.
23	2.-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.10	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Lukas, Thea	6. sep.	360 kr.
24	8-12 år - Drengeholdet	18.10 - 19.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Fie, Loa, Viktoria L.	6. sep.	360 kr.
25	4.-8. kl. - Tirsdagsspringerne	19.15 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper	6. sep.	360 kr.
Onsdag						
26	2.-4. kl. - Springmixet	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Troels, Anna, Viktoria L., Stephan, Jeppe, Ronni, Markus	7. sep.	360 kr.
27	4.-8. kl. - Onsdagsspringerne	18.20 - 19.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Sofie V., Viktoria L., Ronni, Troels, Anna, Stephan	7. sep.	360 kr.
28	6. kl. -> - Onsdagsspringerne *2	19.15 - 21.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Sofie V., Jan, Casper, Anna	7. sep.	360 kr.
Torsdag						
29	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 30)	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Alia, Andrea, Malak, Lærke H., Malene, Senem	8. sep.	360 kr.
Fredag						
30	2.-4. kl. - Springmixet	16.30 - 17.40	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Casper, Jacob, Fie, Viktoria L., Vigge, Stine, Simon	9. sep.	360 kr.
31	5. kl. -> - Fredagsspring *3	17.50 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Bo, Casper, Fie, Jacob	9. sep.	360 kr.
Lørdag						
32	5-10 år - Weekendspring, Sjøv & Leg (KUN lige uger) *4	09.00 - 10.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Lukas, Victoria V.	10. sep.	180 kr.
33	5-10 år - Weekendspring, Sjøv & Leg (KUN ulige uger) *4	09.00 - 10.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Lukas, Victoria V.	17. sep.	180 kr.
Udtaget springhold						
Onsdag						
34	8-13 år - SpringTeam II *5	16.15 - 17.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Casper, Peter, Lærke G., Maja, Mathilde, Freja, Thais R., Jacob, Mads	17. aug.	950 kr.
35	14 år -> - SpringTeam I *5	17.45 - 19.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Casper, Peter, Mads, Lærke G., Maja, Mathilde, Freja, Adrian, Søren, Lauge	17. aug.	950 kr.

*1 Holdet har tre gratis fortræninger den 17/8, 24/8 og 31/8. Trænerteamet vil efter prøve træningerne individuelt anbefale tilmelding eller foreslå alternativer. Trænerteamet forventer, at gymnasterne deltager i planlagte ekstratræninger og opvisninger. Det er **ikke** muligt at tilmelde gymnasten/prøvetrænerne efter den 31/8 uden forudgående aftale med trænerteamet. Kontingentet er inkl. opvisningstøj.

*2 Holdet deltager i 6-8 opvisninger til foråret. Opvisningstøjet ligger i 500 kr. og skal betales senest den 31/10. Herefter er det ikke muligt at starte på holdet.

*3 Holdet er et ekstra springtilbud for alle springere, som går på et eller flere springhold om ugen. Holdet er ikke et opvisningshold.

*4 I nabosalen er der et voksenhold (Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår - holdnr. 116) som træner i samme tidsrum.

*5 Holdet har tre gratis fortræninger den 17/8, 24/8 og 31/8, hvorefter trænerteamet udtager gymnasterne til holdet. Trænerteamet forventer, at gymnasterne deltager i planlagte ekstratræninger og opvisninger. Det er **ikke** muligt at tilmelde gymnasten/prøvetrænerne efter den 31/8 uden forudgående aftale med trænerteamet. Kontingentet er inkl. opvisningstøj.

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 mulig til og med 30/9-22 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.

For spørgsmål, kontakt:

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

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