

Sommerprogram 2023

Uge
14-25

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Børnehold 0-6 år						
Mandag						
201	ca. 1-3 år - Forældre/Barn	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jannie R., Rene	10. april	125 kr.
202	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg *1 - Holdet er fyldt	16.30 - 17.20	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Nikoline B., Helle, Lukas	10. april	125 kr.
Tirsdag						
203	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Bjørk, Anastacia	11. april	125 kr.
Torsdag						
204	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Loa, Victor, Jannie R., Jannie S., Ida S., Lærke, Senem	13. april	125 kr.
Fredag						
205	3-6 år - Dans, Motorik & Leg (maks. 20)	16.00 - 17.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Karina P., Lotte	14. april	125 kr.
Kidsvolley						
Torsdag						
206	ca. 1.-4. kl. - Kidsvolley	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Nørre Allé 5 - Gymnastiksalen	Majbritt	13. april	125 kr.
Dance						
Mandag						
232	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte	10. april	125 kr.
Torsdag						
231	3.-9. kl. - Let's Dance	17.00 - 18.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte	13. april	125 kr.
Springhold						

Mandag						
207	0.-2. kl. - Springmixet *1	17.30 - 18.30	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Vigge, Victoria V., Lukas, Jennie, Patricia	10. april	125 kr.
208	2.-4. kl. - Springmixet *1	18.40 - 19.40	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Jan, Lukas, Jennie, Freya H., Sabine	10. april	125 kr.
209	5. kl. og op - Spring & Momenttræning *2	19.45 - 21.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Karina P., Jan, Pia	10. april	125 kr.
Tirsdag						
210	0.-2. kl. - Springmixet	16.40 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Vigge, Nicoline J.	11. april	125 kr.
211	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 40) *3	17.00 - 18.00	Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175	Loa, Patricia, Michael, Jennie, Karoline, Witus	11. april	125 kr.
212	2.-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Vigge, Nicoline J.	11. april	125 kr.
Onsdag						
213	2.-4. kl. - Onsdagsspringmixet - Holdet er fyldt	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (uge 15-19) Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175 (uge 20-25)	Jan, Anna, Troels, Casper, Sabine, Freya H., Jeppe	12. april	125 kr.
214	4.-8. kl. - Onsdagsspringerne	18.20 - 19.30	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (uge 15-19) Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175 (uge 20-25)	Jan, Anna, Troels, Casper, Naya	12. april	125 kr.
215	6. kl. og op - Teenmix	19.40 - 20.50	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (uge 15-19) Kirstinebjerghallen - Havepladsvej 175 (uge 20-25)	Anna, Troels, Jan, Casper	12. april	125 kr.
Torsdag						
216	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Loa, Alia, Malak, Karen, Andrea, Senem	13. april	125 kr.
217	4.-8. kl. - Torsdagsspringerne	18.45 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Loa, Troels	13. april	125 kr.
Fredag						
218	8-16 år - Drengeholdet	16.30 - 17.45	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (14/4, 28/4 & 12/5) Kirstinebjerghallen (21/4, 19/5, 26/5, 16/6 & 23/6) Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 (2/6 & 9/6)	Jan, Loa	14. april	125 kr.
219	4. kl. og op - Fredagsspring	17.50 - 19.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88 (14/4, 28/4 & 12/5) Kirstinebjerghallen (21/4, 19/5, 26/5, 16/6 & 23/6) Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 (2/6 & 9/6)	Jan, Bo, Casper	14. april	125 kr.
Voksenhold						
Mandag						
220	Jumping Fitness (maks. 17) *4	17.30 - 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Henriette	3. april	200 kr.
Tirsdag						
221	Hatha Yoga		Gennemføres desværre ikke alligevel			

234	Dance (maks. 25) *5	18.15 - 19.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Marie	2. maj	0 kr.	
233	Jumping Fitness - Begynder (maks. 17) *6	18.15 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	11. april	0 kr.	
222	Jumping Fitness (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	11. april	200 kr.	
223	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Line, Rikke	11. april	200 kr.	
224	Bungee Fitness - Holdet er fyldt	20.15 - 21.15	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Finess Sal 1	Karina P.	11. april	275 kr.	
Onsdag							
225	Yoga (maks. 30) *7	17.45 - 18.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Paul, Susanne	12. april	175 kr.	
226	Gåhold	fra kl. 18.45	Med start fra parkeringspladsen overfor brandstationen	Helle	12. april	0 kr.	
227	Jumping Fitness (maks. 17)	18.45 - 19.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	12. april	200 kr.	
228	Bungee Fitness - Holdet er fyldt	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Finess Sal 1	Karina P.	12. april	275 kr.	
Torsdag							
229	Hatha Yoga	Gennemføres desværre ikke alligevel					
230	Feminin Flow	19.30 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P.	13. april	200 kr.	

*1 Mandag den 1/5 og 8/5 flyttes træningen til Gymnasiet - Nørrebrogade 88 pga. terminsprøver. Holdet træner Grundlovsdag den 5/6.

*2 Mandag den 1/5 og 8/5 flyttes træningen til Gymnasiet - Nørrebrogade 88 pga. terminsprøver og træner fra kl. 19.15-20.30. Holdet træner Grundlovsdag den 5/6.

*3 Tirsdag den 2/5 og 9/5 flyttes træningen til Gymnasiet - Nørrebrogade 88 pga. terminsprøver i Kirstinebjergshallen. Holdet har sidste træning tirsdag den 13/6.

*4 Træner både den 3. og 10. april

*5 Holdet træner den 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 13/6, 20/6 & 27/6.

*6 Holdet er for helt nye Jumping Fitness deltagere, som gerne vil prøve det af sammen med andre helt nye deltagere. Holdet træner kun den 11/4, 18/4 og 25/4.

*7 Træner til og med 31. maj.

Bemærk:

Du har to gratis prøvegange inden du skal tilmelde dig. Vi anbefaler dog, at man tilmelder sig på forhånd på de hold, hvor der er sat en maks. begrænsning på. Tilbagebetaling er mulig inden 3. træning efter tilmeldingstidspunktet ved kontakt til vores kasserer. Se mere på www.g94.dk.

Der er ingen træning i skoleferier og på helligdage, medmindre andet fremgår i programmet.

For spørgsmål, kontakt:

Næstformand 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.