

Hold	Tid	Sted	Instruk-tør(er)	Pris
Mandag				
101 Damer i Bevægelse	16.15 - 17.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Mona	500 kr.
102 Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle M.	500 kr.
103 Walk Fit *1	19.00 - 20.00	Skifter fra gang til gang, se derfor på: www.facebook.com/groups/217540245603925/	Karina W.	125 kr.
Tirsdag				
104 Jumping Fitness BMI +25 (max 120 kg) *2	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	650 kr.
105 Feminin- & Frækfitness	19.00 - 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	500 kr.
106 Yoga *3	19.00 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Drengesalen	Karina W.	120 kr.
107 Dance (1 & 1) (Starter i uge 40)	19.45 - 20.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Sandra	500 kr.
Onsdag				
108 Damer i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	500 kr.
109 Herreyoga v/Paul	17.20 - 18.20	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen (gul bygning)	Paul	500 kr.
110 Jumping Fitness *2	17.30 - 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	650 kr.
111 Yoga v/Susanne & Paul	18.30 - 19.30	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen (gul bygning)	Susanne, Paul	500 kr.
112 Jumping Fitness - begynder *2 (Starter i uge 37)	19.00 - 20.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Line H.	650 kr.
113 Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle M.	500 kr.
Torsdag				
114 Pilates	16.45 - 17.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle K.	500 kr.
115 Jumping Fitness *2	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	650 kr.
116 Momentum Q (Starter i uge 37)	19.00 - 20.45	Bredstrup-Pjedstedhallen - i samarbejde med BPI	Trine	600 kr.
Lørdag				
117 Flex Fitness	09.30 - 11.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle M., Karina P., Karina W., Birgit	500 kr.
Søndag				
118 Jumping Fitness & Yoga *2	09.30 - 10.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	650 kr.

* 1 Holdet træner fra og med den 3/9 til og med den 26/11 og har derfor kun to prøvegange. Max 20 på holdet.

* 2 Bemærk max 14 pr. hold, derfor først til mølle. Hvis der er plads til flere på holdet må man gerne møde op og prøve holdet. Ønsker du at gå på mere end et Jumpinghold koster det 150 kr. ekstra pr. hold.

* 3 Holdet træner fra og med den 4/9 til og med den 9/10 og har derfor kun to prøvegange. Kontingentet på dette hold kan ikke kombineres med andre hold i foreningen. Der kommer igen senere på sæsonen et lignende hold.

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



/gymnastikforeningen94

HUSK!

Når kontingentet for det dyreste hold er betalt, kan du uden merbetaling tilmelde dig alle de hold du vil, undtaget hold med en *2 eller *3.

Se mere på www.g94.dk

HUSK!

September er gratis prøvemåned

(hold med en stjerne har ikke en hel prøvemåned)