

Hold	Tid	Sted	Instruktør(er)	Pris
------	-----	------	----------------	------

**Mandag**

101 Damer i Bevægelse	16.15 - 17.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Mona	500 kr.
102 Walk-holdet (maks. 25 <sup>*)</sup> *1	17.00 - 18.00	Tjek facebookgruppen: <a href="https://www.facebook.com/groups/283128125888633/">https://www.facebook.com/groups/283128125888633/</a>	Mette	125 kr.
103 Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	500 kr.
104 Yogalatis (maks. 20 <sup>*)</sup> *2	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Birgit	80 kr.

**Tirsdag**

105 Jumping Fitness (maks. 14 <sup>*)</sup> *3	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	100 kr.
106 Yoga (maks. 20 <sup>*)</sup> *3	19.00 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	100 kr.

**Onsdag**

107 Damer i Bevægelse ( starter i uge 37 )	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	500 kr.
108 Yogadans	17.00 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Susanne	500 kr.
109 Herreyoga (maks. 15 <sup>*)</sup> )	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 <sup>*)</sup> )	18.40 - 19.40	Sundhedshuset v/salen over gymnastiksalen	Susanne	500 kr.
112 Fræk- & Feminin-fitness ( starter i uge 37 )	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 (maks. 14 <sup>*)</sup> *3	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	100 kr.
115 Walk Fit (maks. 25 <sup>*)</sup> *4	19.00 - 20.00	Tjek facebookgruppen: <a href="https://www.facebook.com/groups/217540245603925/">https://www.facebook.com/groups/217540245603925/</a>	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 (maks. 14 <sup>*)</sup> *3	09.30 - 10.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	100 kr.
---	---------------	---	-----------	---------

\* Det anbefales at man forhåndstilmelder sig på dette hold, hvor det er muligt at få tilbagebetalt sit kontingent inden tredje træning, se hvordan på [www.g94.dk](http://www.g94.dk).  
KUN hvis der er plads på holdet må man komme og prøve holdet maks. 2 gange uden beregning. Se om der er plads på holdet på vores facebookside/hjemmeside.

- \* 1 Holdet træner i uge 36-48. Første gang starter holdet fra Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 ved Skansehallen.
- \* 2 Holdet træner i første omgang fra uge 38-41. Kontingentet på dette hold kan ikke kombineres med de øvrige hold.
- \* 3 Holdet træner i første omgang fra uge 37-41. Kontingentet på dette hold kan ikke kombineres med de øvrige hold.
- \* 4 Holdet træner i uge 36-48. Første gang starter holdet fra Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 (skolegården).

**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)



[/gymnastikforeningen94](https://www.facebook.com/gymnastikforeningen94)

**HUSK!**

Når kontingentet for det dyreste hold er betalt, kan du uden merbetaling tilmelde dig alle de hold du vil, dog undtaget \*2 og \*3 holdene.

Se mere på [www.g94.dk](http://www.g94.dk)

**HUSK!**

**September er gratis prøvemåned**

(hold med en gul stjerne har kun to prøvegange)