

Hold	Tid	Sted	Instruktør(er)	Pris
Mandag				
101 Damer i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	525 kr.
102 Walk Fit	17.00 - 18.00	v/Indkørslen til Othello - krydset Jernbanegade/Herfordparken	Mette	125 kr.
103 Feminin- & Frækfitness maks. 15 *1	17.00 - 18.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Karina P.	525 kr.
104 Yogalatis *2	18.15 - 19.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Birgit	240 kr.
105 Cirkeltræning & Styrke *3	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	425 kr.
Tirsdag				
106 Jumping Fitness maks. 17	18.10 - 19.10	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	525 kr.
107 Kom i gang igen yoga *4	19.20 - 20.35	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	40 kr.
108 Funktionel Fitness maks. 20	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Line, Camilla	525 kr.
Onsdag				
109 Damer i Bevægelse maks. 15	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	525 kr.
110 Herreyoga maks. 30	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Poul	525 kr.
111 Yoga maks. 20	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Susanne	525 kr.
112 Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår maks. 25 *1	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	525 kr.
Torsdag				
113 Feminin- & Frækfitness maks. 15	17.00 - 18.00	Kirstinebjergskolen afd. Høgevej 5 - Drengesalen	Karina P.	525 kr.
114 Jumping Fitness maks. 17	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	525 kr.
115 Kom i gang igen yoga *4	19.15 - 20.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	40 kr.
116 Moves in G94 +25 *5 (voksen rytmehold)	19.15 - 21.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Lotte, Karina P.	650 kr.
Lørdag				
117 Weekend Fitness maks. 25	09.00 - 10.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle, Karina P., Mona, Susanne, Birgit	525 kr.
118 Instruktørholdet +16 år *6	14.30 - 16.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Sofie V.	100 kr.

- * 1 Holdet starter først i uge 38.
- * 2 Der er maks. plads til 20 deltagere på holdet. Holdet træner kun den 7/9, 14/9, 28/9, 5/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 7/12 og 14/12.
- * 3 Holdet starter op mandag den 19. oktober, evt. i en anden form, lidt an på retningslinjerne. Mere info følger. Maks. 25 deltagere på holdet.
- * 4 Holdet træner kun i ugerne 37 og 38. Herefter kommer der en udmelding om yderligere træninger i sæsonen for holdene. Kontingentet på holdet kan ikke kombineres med de øvrige hold i foreningen, og man kan ikke få kontingentet tilbagebetalt efter tilmelding pga. der kun er to træninger.
Der er maks. plads til 30 deltagere på holdet.
- * 5 Kontingentet er inklusiv et håndredskab til hver deltager, som man må beholde.
- * 6 Holdet er for nuværende og tidligere instruktører i G94 samt andre gymnastikforeninger i kommunen. Holdet træner følgende gange: 12/9, 24/10, 14/11, 12/12, 9/1, 6/3 og 20/3.

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 det dyreste kontingent er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling, dog undt. holdnr. 107 & 115.

Corona retningslinjer:

- Der er i år krav om at forhåndstilmelde sig på alle foreningens hold inden du dukker op. Hvis du ikke ønsker at gå på holdet/holdene alligevel, kan du få det fulde kontingent tilbagebetalt, hvis du kontakter kassereren inden den 30/9-20, dog undt. holdnr. 107 & 115.
- Du må tidligst ankomme 5-7 minutter før træningen starter, og du skal være omklædt inden ankomst.
- På de fleste voksenhold skal du tage din egen yogamatte eller lignende med. Se hvilke i holdbeskrivelserne på hjemmesiden.
- G94 lever op til alle retningslinjer som er udstukket af sundhedsmyndighederne, DGI og GymDanmark. Se foreningens øvrige corona retningslinjer på vores hjemmeside www.g94.dk.