

## Vinterprogram 2023/2024

Uge  
36-12

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
<b>Børnehold 0-5 år</b>						
<b>Mandag</b>						
1	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jannie, Maria	4. sep.	375 kr.
2	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 50)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Samira, Victoria V. Holdmakker: Sarah, Nilay, Stefanie, Sally, Sila	4. sep.	375 kr.
<b>Tirsdag</b>						
3	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 20)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Bjørk	5. sep.	375 kr.
4	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	17.00 - 18.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Sofie, Freja N., Senem, Lianna Holdmakker: Anastacia, Catalina	5. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>						
5	ca. 1-3 år - Forældre/Barn (maks. 25)	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Loa, Kasper	6. sep.	375 kr.
<b>Torsdag</b>						
6	3-5 år - Tons, Sjøv & Leg (maks. 40)	16.30 - 17.20	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Jannie S., Andrea, Rosel, Jannie R. Holdmakker: Ida S., Victor	7. sep.	375 kr.
7	2-4 år - Forældre/Barn (med særlige behov) (maks. 15)	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Line V., Camille	7. sep.	375 kr.
<b>Fredag</b>						
8	1,5-4 år - Far/Barn	16.00 - 17.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Steffen, Kevin	8. sep.	375 kr.
<b>Multihold</b>						
<b>Torsdag</b>						
9	0. kl. -> - Multiholdet	17.15 - 18.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle, Rikke K., Jannie S., Kasper, Thais G.	7. sep.	375 kr.
<b>Rytme- &amp; Dancehold</b>						
<b>Mandag</b>						
10	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Gitte, Victoria H., Tina, Marie O. Holdmakker: Silje My	4. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>						
11	12 år -> - Moves *1	16.00 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Maja, Lærke G., Freja V., Mathilde	16. aug.	1200 kr.
<b>Torsdag</b>						
12	0.-3. kl. - Let's Dance - MGP	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte, Victoria H., Tina, Malou Holdmakker: Silje My	7. sep.	375 kr.
13	3.-6. kl. - Let's Dance	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte	7. sep.	375 kr.
14	6. kl. -> - Let's Dance	17.45 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Hallen	Gitte	7. sep.	375 kr.
<b>Springhold</b>						
<b>Mandag</b>						
15	0.-2. kl. - Springmixet	17.00 - 18.15	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna, Jennie, Lukas, Amalie Holdmakker: Tobias F.	4. sep.	375 kr.
16	3.-5. kl. - Spring/Rytme	18.30 - 19.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Freya H., Sabine, Gritt, Bernadette	4. sep.	375 kr.
17	15 år -> - Spring (inkl. rytme) *2	18.30 - 20.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Anna, Jan, Troels	4. sep.	375 kr.
18	6. kl. -> - Spring/Rytme	19.30 - 20.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Steffen, Bernadette	4. sep.	375 kr.
<b>Tirsdag</b>						
19	0.-2. kl. - Springmixet	16.40 - 17.50	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Karoline Holdmakker: Tobias R., Walde	5. sep.	375 kr.
20	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 35)	17.00 - 18.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Loa, Witus, Michael, Viktoria L. Holdmakker: Buster, Oliver	5. sep.	375 kr.
21	1.-3. kl. - Spring/Rytme	18.00 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Karina P., Lotte, Stine, Pia, Freya H. Holdmakker: Shine	5. sep.	375 kr.
22	2.-4. kl. - Springmixet	18.00 - 19.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Karoline, Alberte	5. sep.	375 kr.
23	4.-8. kl. - Tirsdagsspringerne	19.15 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Jan, Casper, Karoline	5. sep.	375 kr.
<b>Onsdag</b>						
24	2.-4. kl. - Springmixet	17.00 - 18.10	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna, Troels, Jeppe, Victoria V.	6. sep.	375 kr.
25	4.-8. kl. - Onsdagsspringerne	18.10 - 19.20	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Jan, Anna, Loa, Troels, Naya	6. sep.	375 kr.
26	6.-9. kl. - Teenmix *2	19.20 - 21.00	Gymnasiet - Nørrebrogade 88	Anna, Jan, Casper, Troels	6. sep.	375 kr.
<b>Torsdag</b>						
27	5-8 år - Spring, Sjøv & Leg (maks. 30)	17.30 - 18.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Jan, Kathrine, Thea, Andrea, Rosel Holdmakker: Ida S.	7. sep.	375 kr.
<b>Fredag</b>						
28	0.-2. kl. - Springmixet	15.30 - 16.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Michael Holdmakker: Theis F., Buster, Oliver	8. sep.	375 kr.
29	8-16 år - Drengespring	16.40 - 17.45	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Michael	8. sep.	375 kr.
30	5. kl. -> - Fredagsspring (uden opvisning)	17.50 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Jan, Casper	8. sep.	375 kr.
<b>Lørdag</b>						
31	5-10 år - Weekendspring, Sjøv & Leg (KUN lige uger)	09.00 - 10.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Vigge, Michael, Lukas	9. sep.	200 kr.
32	5-10 år - Weekendspring, Sjøv & Leg (KUN ulige uger)	09.00 - 10.15	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Jan, Loa, Vigge, Michael, Lukas	16. sep.	200 kr.
<b>Udtaget springhold</b>						
<b>Onsdag</b>						
33	8-13 år - SpringTeam II *1	16.00 - 17.30	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja, Freja V., Bertil, Jacob, Lauge, Peter, Casper, Mads, Thais R., Mathilde	16. aug.	1200 kr.
34	14 år -> - SpringTeam I *1	17.30 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Leyla, Lærke G., Maja, Freja V., Jacob, Lauge, Peter, Casper, Mads, Mathilde, Søren, Emil	16. aug.	1200 kr.
35	15 år -> - SpringTeam X (kun spring) *1	17.30 - 19.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Bo, Jacob, Casper, Emil, Peter	16. aug.	1200 kr.
<b>Voksenhold</b>						
<b>Mandag</b>						
101	Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	4. sep.	525 kr.
102	Jumping Fitness (maks. 17)	17.15 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Kristina	21. aug.	525 kr.
103	Cirkeltræning	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	18. sep.	525 kr.
<b>Tirsdag</b>						
104	Dance	18.15 - 19.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Marie S.	5. sep.	525 kr.
105	Jumping Fitness for begyndere (maks. 17) *3	18.15 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	29. aug.	Gratis
106	MaxQ 25+ (i samarbejde med HGF & BPI)	19.00 - 21.00	Bredstrup-Pjedsted Hallen - Ågade 70	Trine Maria, Mikala	5. sep.	600 kr.
107	Jumping Fitness (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	5. sep.	525 kr.
108	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie S., Rikke G., Camilla N., Line I.	5. sep.	525 kr.
109	Bungee Fitness (maks. 9) *4	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Fitness Sal 1	Karina P.	5. sep.	450 kr.
<b>Onsdag</b>						
110	Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	6. sep.	525 kr.
111	Jumping Fitness (maks. 17)	17.45 - 18.45	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	6. sep.	525 kr.
112	Yoga (maks. 25)	17.45 - 18.45	Sundhedshuset i Gymnastiksalen - Dronningensgade 97	Paul, Susanne	6. sep.	525 kr.
113	Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	20. sep.	525 kr.
114	Bungee Fitness (maks. 9) *4	20.00 - 21.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Fitness Sal 1	Karina P.	6. sep.	450 kr.
<b>Torsdag</b>						
115	Hatha Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	5. okt.	525 kr.

\*1 Holdet har tre obligatoriske fortræninger den 16/8, 23/8 og 30/8, der er gratis at deltage i. Efter træningen den 30/8 udtager trænersteamet gymnasterne til holdet eller vejleder til at benytte andre tilbud i foreningen. Trænersteamet forventer, at gymnasten deltager i planlagte ekstratræninger, aktiviteter og de 3-5 opvisninger til foråret. Det er **ikke** muligt at tilmelde gymnasten/prøvetræneren efter den 30/8 uden forudgående aftale med trænersteamet. Kontingentet er inkl. opvisningstøj.

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

\*3 Holdet træner kun den 29/8, 5/9 og 12/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.

\*4 Holdet træner til og med uge 51. Et nyt hold starter op igen til januar.

### 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 30/9-23 ved kontakt til vores kasserer. Se mere på [www.g94.dk](http://www.g94.dk).

Starter du efter september måned, har du to gratis prøvegange inden du skal tilmelde dig.

### Ved spørgsmål kontakt:

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 24 43 41 22 eller 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)

### Husk!

Når det dyreste kontingent er betalt, kan du gå på alle de hold du vil uden merbetaling.

