

Vinterprogram 2026/2027

Uge
36-11

Nr.	Hold	Tid	Sted	Instruktører	Startdato	Pris
Voksenhold						
Mandag						
101	Motions Fitness	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	31. aug.	525 kr.
102	Stive Gamle Mænd (Yoga)	17.00 - 18.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	31. aug.	525 kr.
103	Yoga for alle	18.15 - 19.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	31. aug.	525 kr.
104	Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	14. sep.	525 kr.
Tirsdag						
105	Jumping Fitness - begynder (maks. 17) *1	17.30 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	25. aug.	0 kr.
106	Jumping Fitness & Fusion (maks. 17)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	1. sep.	525 kr.
107	Bungee Fitness (maks. 10) *2	19.00 - 20.00	Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Ficness sal 1	Karina P.	1. sep.	450 kr.
108	MaxQ 25+ (i samarbejde med BPI & HGF)	19.00 - 20.45	Bredstrup-Pjedstedhallen - Ågade 70	Trine Maria	1. sep.	750 kr.
109	Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Camilla, Rikke & Line	1. sep.	525 kr.
Onsdag						
110	Chakra Yoga (maks. 12)	16.15 - 17.15	Sundhedshuset, Dronningensgade 97 - Den lille sal	Susanne	2. sep.	525 kr.
111	Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Helle & Mona	2. sep.	525 kr.
112	Cirkeltræning & Puls *2	17.30 - 18.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Gritt	9. sep.	250 kr.
113	Yoga (maks. 30)	17.30 - 18.30	Sundhedshuset, Dronningensgade 97 - Gymnastiksalen	Paul & Susanne	2. sep.	525 kr.
114	Jumping Fitness (maks. 17)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P.	2. sep.	525 kr.
115	Dans dig Glad *2	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Gritt	9. sep.	250 kr.
116	Glad Motion & Styrke	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	16. sep.	525 kr.

Torsdag

117 Bungee Fitness (maks. 10) *2

19.00 - 20.00

Fredericia Idrætscenter, Vestre Ringvej 100 - Finess sal 1

Karina P.

3. sep. 450 kr.

*1 Holdet træner den 25/8, 1/9 og 8/9, og er et hold for begyndere, som ønsker at starte roligt op, og hvor man lærer grundtrinnene i Jumping Fitness at kende.

*2 Holdet træner til og med uge 51. Holdet starter forventeligt op igen i januar måned.

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 muligt til og med 30/9-26 ved kontakt til vores kasserer. Se mere på www.g94.dk.

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

Husk!

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



Ved spørgsmål kontakt:

Karina Petersen på tlf.: 6075 2461 eller på mail: iknp@live.dk

Jan Nielsen på tlf.: 24 43 41 22 eller mail: hejjan@outlook.dk

Tilmelding og holdbeskrivelser på www.g94.dk