

VOKSENPORGRAM 2021/2022

uge 36-13

Hold	Tid	Sted	Instruktører	Pris
Mandag				
101 Kvinder i Bevægelse	16.00 - 17.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Mona	525 kr.
102 Feminin- & Frækfitnes	17.15 - 18.15	Kirstinebjergskolen afd. Havepladsvej 175 - Pigesalen	Karina P.	525 kr.
103 Yogalates *1	18.15 - 19.15	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Festsalen	Birgit	525 kr.
104 Cirkeltræning & Styrke	19.00 - 20.00	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Helle	525 kr.
Tirsdag				
105 Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	525 kr.
106 Jumping Fitness (maks. 17)	19.15 - 20.15	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Dorthe	525 kr.
107 Funktionel Fitness	19.30 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Marie, Camilla N., Line	525 kr.
Onsdag				
108 Kvinder i Bevægelse	16.30 - 17.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Mona	525 kr.
109 Herreyoga (maks. 20) *2	17.45 - 18.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Drengesalen	Poul	525 kr.
110 Yoga *2	17.45 - 18.45	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Susanne	525 kr.
111 Jumping Fitness (maks. 17)	18.30 - 19.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Susan	525 kr.
112 Motion, Styrke, Mave, Balle, Lår	19.00 - 20.30	Ullerup Bæk Skolen afd. Skjoldborgsvej 25 - Pigesalen	Helle	525 kr.
113 Mix Max Q25+ (I samarbejde med Hedensted GF)	19.15 - 21.00	Kirstinebjergshallen - Havepladsvej 175	Trine	650 kr.
Torsdag				
114 Yoga (maks. 30)	18.00 - 19.00	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	525 kr.
115 Jumping Fitness for begyndere (maks. 17)	19.10 - 20.10	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina W.	525 kr.
Lørdag				
116 Weekend Fitness *3	09.00 - 10.30	Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej 175 - Gymnastiksalen	Karina P., Helle, Birgit	525 kr.

*1 Holdet har første træning den 27/9.

*2 Holdet har første træning den 22/9.

*3 I samme tidsrum er der Weekendspring, Sjov & Leg 5-10 år (hold 27 & 28) i hallen ved siden af.

Husk!

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

For spørgsmål, kontakt:

Næstformand Jan Nielsen på tlf.: 2443 4122
eller på mail: hejjan@outlook.dk



/gymnastikforeningen94

September er gratis prøvemåned, så kom og prøv!

Forhåndstilmelding kan især være en fordel på hold med maks. begrænsning. Vi tilbagebetaler det fulde kontingent, hvis det/de hold du er tilmeldt på ikke er noget for dig, ved kontakt til kassereren inden den 1/10-21.