



GYMNASTIK

Nr.	Hold	Leder	Dag	Tid	Sted
Børne- og Puslinge og rytmisk gymnastik					
1.	Mor/far/barn - max 3 år	Mette	Mandag	16.30-17.15	GF1
2.	Mor/far/barn - max 3 år	Mette	Mandag	17.30-18.15	GF1
3.	Puslinge 3-5 år	Lene, Lisel Louise, Line, Michelle	Tirsdag	16.30-17.30	GF1
4.	Piger 5-7 år	Britt, Mie	Onsdag	17.00-18.00	GF2
5.	Piger 8-10 år	Britt, Mie	Onsdag	18.00-19.00	GF2
6.	Rytme piger fra 15 år*	Majbritt	Onsdag	19.00-20.30	GF2
7.	Handicap gymnastik	Maria, Mette, Alex	Mandag	18.30-19.30	GF1
8.	Rytmedamer m. opvisning	Aase Laursen	Torsdag	19.30-21.00	GF2

* laver fælles opvisning med Senior spring

Aerobic og showdance

9.	Step aerobic - max 30 delt.	Irena	Mandag	18.30-20.00	GF2
10.	Show dance 12-17 år	Stine, Nina, Ane	Mandag	15.30-16.45	GF2
11.	Show dance 8-12 år	Stine, Nina, Ane	Mandag	16.45-18.00	GF2
12.	Stram op	Marianne Dueholm	Torsdag	17.00-18.15	GF2
13.	Show aerobic - øvede	Trine Betzer	Torsdag	18.15-19.45	GF2

Motionsgymnastik og velvære

14.	Damer funktionel motion m. effekt	Sonja Søgaard	Mandag	14.00-15.30	GF1
15.	Kom i form(iddag) - klippekort	Aase Laursen	Tirsdag	09.30-10.30	GF1
15a.	Kom i form(iddag) - klippekort	Aase Laursen	Tirsdag	10.35-11.35	GF1
16.	Ryggymnastik	Pia	Tirsdag	19.30-20.30	GF2
18.	Damer funktionel motion m. effekt-klippekort	Sonja Søgaard	Torsdag	10.00-11.30	GF1
19.	M/K voksenmotion	Inger Poulsen	Torsdag	19.00-20.00	BB

Rope Skipping

20.	Begyndere fra 7 år	Anne-Mette, Rikke, Michelle, Line	Onsdag	16.30-17.30	BB
21.	Øvede/ opvisning	Sanni, Christina, Maria, Sissel	Onsdag	17.30-19.00	BB
22.	MK motion fra 16 år - klippekort	Sanni, Anette	Lørdag	10.00-11.00	BB
38.	Rope Skipping Konkurrence*	Tina og Maria	Torsdag	18.30-20.00	GF1

* Starter uge 38

Grand Prix gymnastik

23.	Micro piger 5-7 år	Sanne, Helle, Louise	Mandag	17.00-19.00	BB
24.	Mini piger 8-10 år	Lise, Tine, Sofie, Christina	Tirsdag	17.00-19.30	GF2
		Hver 2. søndag		08.00-11.00	BS
25.	Pigerække 11-13 år	Bianca, Laura, Stine	Tirs/Tors	15.00-17.00	VV
26.	Tweens 14-16 år	Muna, Mette	Man/Tirs	15.00-17.00	BB

Springgymnastik

27.	Springfiduseme - drenge 4-5 år	Inge, Morten, Christian, Viktor	Onsdag	16.30-17.30	GF1
28.	Springfiduseme - drenge 5-6 år	Inge, Frede, Christian, Viktor	Onsdag	17.30-18.30	GF1
29.	Drenge 6-7 år	Alex, Anders, Tine	Torsdag	16.30-17.30	GF1
30.	Spring mix 8-10 år	Charlotte, Sebastian, Stephanie	Tirsdag	18.30-20.00	GF1
31.	Piger 5-7 år	Anna Michelle, Maiken, Malene, Lise H	Torsdag	17.30-18.30	GF1
32.	Junior mix 11-14 år	Betina, Steffen	Mandag	19.30-21.00	GF1
33.	Senior mix fra 15 år**	Daniel, Simon	Torsdag	20.00-22.00	GF1
34.	Talenthold mix 10-15 år***	Daniel, Nicolai	Onsdag	19.00-20.30	GF1

** Laver fælles opvisning med Rytme Piger

*** Holdet er for øvede gymnaster

Squaredance

35.	Begyndere - min. 8 deltagere	Bjarke, Susanne	Tirsdag	18.00-19.30	GFB
36.	Let øvede	Bjarke, Susanne	Tirsdag	19.30-21.00	GFB
37.	Øvede	Bjarke, Susanne	Onsdag	19.00-20.30	GFB

GF1 og GF2 = Gjesing Fritidscenter sal 1 og 2.

BB = Blåbjerggårdskolen, hallen

GFB = Gjesing Fritidscenter, bordtennislokalet . sal

VV = Vestervangskolen, hallen

BS = Boldesager skole

Uge 36 er prøvetræning

Derefter tilmelding på www.sifgymnastik.dk

Evt. oplysninger:

Alex Herold: tlf. 7515 3961

Marianne Dueholm: tlf. 7545 9424

Lisbeth Ørnkov: tlf. 7515 6180

