



SPANGSBJERG I.F. GYMNASTIK

2009/2010

Start uge 37

NR.	HOLD	LEDER	DAG	TID	STED
Børne- og Puslinge og rytmisk gymnastik					
1.	Mor/far/barn – 1 ½-3 år	Maria Herold	mandag	16.30-17.15	GF1
2.	Mor/far/barn – 1 ½-3 år	Maria Herold	mandag	17.30-18.15	GF1
3.	Puslinge – 3-5 år	Lisel, Lene, Line, Louise og Michelle	tirsdag	16.30-17.30	GF1
4.	Piger – 5-7 år	Alice, Britt og Mie	onsdag	17.30-18.30	GF2
5.	Piger – 8-10 år	Alice, Britt og Mie	onsdag	18.30-19.30	GF2
6.*	Rytme piger fra 15 år	Stine	onsdag	20.00-21.30	GF1
7.	Handicap gymnastik	Maria, Mette og 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 show/steet dance

9.	Step aerobic – max 30 delt.	Irena	mandag	18.30-20.00	GF2
10.	Show dance – 12-14 år	Stine og Nina	onsdag	15.30-16.30	GF2
11.	Show dance – 8-11 år	Stine og Nina	onsdag	16.30-17.30	GF2
12.	Stram op / aerobic	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	9.30-10.30	GF1
15a.	Kom i form(iddag) – klippekort	Aase Laursen	tirsdag	10.35-11.35	GF1
16.	Stolegymnastik for ældre	Sonja Søgaard	tirsdag	14.00-15.00	GF2
17.	Ryg gymnastik	Rikke Vogensen	tirsdag	19.30-20.30	GF2
18.	M/K funktionel motion m. effekt	Sonja Søgaard	onsdag	14.15-15.45	GF1
19.	Damer funktionel motion m. effekt – klippekort	Sonja Søgaard	torsdag	10.00-11.30	GF1
20.	M/K voksenmotion	Inger Poulsen	torsdag	19.00-20.00	BB

Rope Skipping

21.	Begyndere fra 7 år	Henriette, Line og Maiken	onsdag	16.30-17.30	BB
22.	Øvede/opvisning	Sanni, Christina og Maria	onsdag	17.30-19.00	BB
23.	MK motion fra 16 år – klippekort	Sanni og Anette	lørdag	10.00-11.00	BB

Grand Prix gymnastik

24.	Micro piger – 5-7 år (skal fylde 6 år i konkurrence året for at deltage.)	Sanne og Laura	mandag	16.00-18.00	GF2
25.	Mini piger – 8-10 år	Lise, Tine, Anne og Signe	tirsdag	17.00-19-30	GF2
			søndag*	08.00-11.00	BB
26.	Pigerække – 11-13 år	Mette, Malene og Christina	mandag	16.30-18.00	BB
			torsdag	15.00-17.00	VV
27.	Tweens/junior – 12-16 år	Muna, Mette og Line	mandag	18.00-20.00	BB
			tirsdag	15.00-17.00	BB
			torsdag	15.30-17.00	GF2

* træning på udvalgte søndage

Springgymnastik

28.*	Springfiduserne – drenge 4-5 år	Inge og Anders W	onsdag	16.30-17.30	GF1
29.*	Springfiduserne – drenge 5-6 år	Inge og Anders W	onsdag	17.30-18.30	GF1
30.	Drenge – 6-7 år	Alex og Mike	torsdag	16.30-17.30	GF1
31.	Drenge – 8-10 år	Mike, Patrick og Hans	tirsdag	18.30-20.00	GF1
32.	Piger – 5-7 år	Maria Herold	torsdag	17.30-18.30	GF1
33.	Piger – 8-10 år	Lene B., og Charlotte	onsdag	18.30-20.00	GF1
34.	Junior drenge – 11-14 år	Rasmus L., Kasper H og Sebastian	torsdag	18.30-20.00	GF1
35.	Junior piger – 11-14 år	Morten L., Lise Lotte og Martin L.	mandag	19.30-21.00	GF1
36.***	Senior fra 15 år	Michael H., Michelle og Peter W	torsdag	20.00-22.00	GF1
37.**	Udtaget spring	Peter W	søndag	11.30-13.00	GF1

*Pga. begrænset deltagerantal, tilmelding til Inge Jensen tlf. 75134112.

**Udtagelse sker i uge 40. Skal deltage på et andet springhold.

***Laver fælles opvisning med Rytme piger

Squaredance

38.	Begyndere – min. 8 deltagere	Bjarke Klint og Susanne Herold	tirsdag	18.00-19.30	GFB
39.	Let øvede	Bjarke Klint og Susanne Herold	tirsdag	19.30-21.00	GFB
40.	Øvede	Bjarke Klint og Susanne Herold	onsdag	19.00-20.30	GFB

GF1 og GF2 = træning på Gjesing Fritidscenter sal 1 og 2.

GFB = træning på Gjesing Fritidscenter i bordtennislokalet, 1. sal.

BB = træning på Blåbjerggårdskolen i hallen.

VV = træning på Vestervangsskolen i hallen.

Uge 37 er prøvetræning
Derefter tilmelding i salene. Betaling giro.

Evt. oplysninger:

Alex Herold, tlf. 75153961, Marianne Dueholm, tlf.75459424 og Lisbeth Ørnkov, tlf. 75156180

www.sifgymnastik.dk