

Sæsonprogram 2018 – 2019

Sæsonen fra 3. september 2018 til 31. marts 2019

Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
101	Speeddrengene 7-9 år	Mandag 16:15-17:30 sal B (<i>Max 25 deltagere</i>)	Lotte A., Bastian H. *Anton	655,-
102	Spring/rytme, mix 9-10 år	Tirsdag 16:30-18:00 sal A: 16:30 / sal B: 17:00	Kimmie, Sofie G, Signe, Mads, *Sofie P	730,-
103	Spring/rytme, mix 7-8 år	Tirsdag 17:30-19:00 sal A: 17:30 / sal B: 18:00	Frederikke, Sofie G, Signe, Mads, Frederik	730,-
104	Spring/rytme, mix 11-12 år	Tirsdag 18:30-20:00 sal A: 18:30 / sal B: 19:00	Frederikke, Sofie G, Signe, Mads, Frederik	730,-
105	Spring/rytme, mix 13-15 år	Tirsdag 19:30-21:00 sal A: 19:30 / sal B: 20:00	Frederikke, Mads, Frederik	730,-
106	Showtime – dans og rytme, 6-9 år	Torsdag 16:30-17:30 sal A	Emilie	655,-

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
201	Familiegymnastik 1 1-4 år	Mandag 16:00-16:45 sal 1+2	Lotte M.	525,-
202	Familiegymnastik 2 1-4 år	Mandag 16:45-17:30 sal 1+2	Lotte M.	525,-
203	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Tirsdag 16:15-17:00 sal 1+2	Emilie, Emil, *Louise, *Sofie P	525,-
204	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Tirsdag 17:00-17:45 sal 1+2	Emilie, Emil, *Louise, *Sofie P	525,-
205	Sjipning, begynder og øvet. 6-8 og 9+ år	Onsdag 16:45-17:45 sal 1	Amalie A, Emma, Maja, Helena	655,-
206	Familiegymnastik 3 1-4 år	Torsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Lotte M	525,-
207	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Torsdag 16:45-17:45 sal 1+2	Emil, Signe, Bastian W & *Lærke	655,-
208	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Torsdag 17:45-18:45 sal 1+2	Emil, Signe, Bastian W & *Lærke	655,-
209	Parkour, mix 10-18 år	Torsdag 18:45-20:15 sal 1	Bastian H. & Bastian W	730,-

400 - TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
401	Micro/aspirant, mix Årg. 2012-2009 4 timer/uge	Mandag 16:30-18:30, sal A Torsdag 16:30-18:30, sal B	Søren, Kevin, Cecilie, Caroline E., Julie	2.250,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2019</i>

402	Minipiger, årgang 2008-2006 6½ timer/uge	Mandag 18:00-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Lukas, Caroline V., Cecilie Tirsdag: Cecilie, Caroline V.	4.680,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2019</i>
		Tirsdag 18:00-19:30 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:30 sal A+B		
403	Juniorpiger, årgang 2005-2002 6½ timer/uge	Mandag 18:00-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Lukas, Caroline V., Cecilie Tirsdag: Caroline V, Cecilie	4.680,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2019</i>
		Tirsdag 19:30-21:00 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:30 sal A+B		
404	Drenge, (mini/junior) årgang 2008-2002 6 timer/uge	Mandag 18:00-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Lukas, Caroline V., Cecilie Tirsdag: Caroline V.	4.320,-** <i>Betaling indtil 31. maj 2019</i>
		Tirsdag 17:00-18:00 Skovvangskolen		
		Torsdag 18:00-20:30 sal A+B		

500 - Rope Skipping		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpris
501	Rope Skipping konkurrence, Begynder-række Mini årg. 2011-2008 (u/11 år). 4 timer/uge i snit.	Mandag 17:30-19:00 sal 1	Nanna, Bettina, Amalie N, Natacha & *Karla	3.300,-** <i>Betaling indtil 23. juni 2019</i>
		Onsdag 16:30-18:00 sal 2		
		Lørdag 09:00 - 13:00 sal 1+2. <i>En søndag i måneden</i>		
502	Rope Skipping konkurrence, Begynder-række Junior årg. 2007-2005 (12-14 år) & Senior +2004 (15+ år). 5 timer/uge i snit.	Mandag 17:30-19:30 sal 1	Nanna & Bettina	3.910,-** <i>Betaling indtil 23. juni 2019</i>
		Onsdag 16:30-18:30 sal 2		
		Lørdag 09:00 - 13:00, sal 1+2. <i>En søndag i måneden</i>		
503	Rope Skipping konkurrence, International række Junior årg. 2007-2005 (12-14 år). 5½ time/uge i snit.	Mandag 18:00-20:15 sal 2	Nanna & Catharina	4.160,-** <i>Betaling indtil 23. juni 2019</i>
		Onsdag 18:00-20:15 sal 1		
		Søndag 09:00 - 12:00 sal 1+2. <i>Hver anden lørdag i md</i>		
504	Rope Skipping konkurrence, International række, Senior årg. +2004 (15+ år). 8 time/uge i snit.	Mandag 18:00-21:00 sal 2	Nanna	5.480,-** <i>Betaling indtil 23. juni 2019</i>
		Onsdag 18:00-21:00 sal 1		
		Søndag 09:00 - 13:00 sal 1+2. <i>Hver anden lørdag i md</i>		

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
601	Zumba	Tirsdag 19:30-20:30 sal 1+2	Jeanne	890,-
602	Dame / Herre, mix	Torsdag 18:45-20:15 sal 2	Vakant	990,-
603	Dame / Herre, mix	Torsdag 20:15-21:45 sal 1+2	Vakant	990,-

700 – Voksne (18+ år)		Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpris
701	Hatha Flow Yoga, mix	Tirsdag 17:00-18:30 Mødelokale 1+2, 1. sal	Lene	990,-
702	Blid Hatha Yoga, mix	Tirsdag 18:30-19:30 Mødelokale 1+2, 1. sal	Lene	890,-
703	Gymnastik og motion, mix	Onsdag 9:00-10:00 Sportshal 1 (<i>Start 12/9</i>)	Anne N	890,-
704	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Træningssal 1		420,-

* Hjælpetræner

** Herudover betales licensafgift.

Søndervangshallen: Sal A er uden springgrav – sal B er med springgrav.

Vestervangskolen: Sal 1 er ved drenggeomklædning – Sal 2 er ved pigeomklædning.

Ovenstående holdpris består af medlemskontingent og administrationsgebyr.

Der må påregnes en mindre egenbetaling til tøj til opvisningen.

Har du spørgsmål til holdene, er du velkommen til at kontakte trænerne eller en fra bestyrelsen.

Se kontaktinformation på side 2, eller på www.if32gymnastik.dk