

Gymnastik

herunder

Familiegymnastik, Ballroom Fitness™,
Funktionel træning, Yoga,
Trampolin fitness,
Spring/rytme, Sjipning,
TeamGym konkurrencehold &
Rope Skipping konkurrencehold



Sæsonen 2023 – 2024

Starter mandag den 4. september



Scan koden og læs

www.if32gymnastik.dk

IF32 Glostrup Gymnastikforening bestyrelse

Det henstilles, at der kun ringes hverdage mellem kl. 18 og 20.

Formand: Erik Rybtke

Tlf. 40 78 36 44

formand@if32gymnastik.dk

Sportsleder/Næstformand: Tommy Karlsson

Tlf. 43 43 24 80

sportsleder@if32gymnastik.dk

Kasserer: Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

kasserer@if32gymnastik.dk

Ungdomsformand: Svend Heesche-Andersen

Tlf. 21 20 58 29

ungdom@if32gymnastik.dk

Medlemsadministrator: Erik Borup Hansen

Tlf. 23 20 27 44

medlemsadm@if32gymnastik.dk

Sekretær: Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

sekretaer@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Anita Lynge Bentved

Tlf. 43 42 48 48

kommunikation@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Kimmie Lyppert

Tlf. 28 15 87 97

bestmedlem1@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Malene Arvid

Tlf. 20 89 98 75

bestmedlem5@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Vacant

Bank: Arbejdernes Landsbank, reg.nr. 5326 - konto nr. 0329728

Udgiver: IF32 Gymnastik, Stadionvej 85, 2600 Glostrup

Redaktion og annoncer: Erik Rybtke (ansv.), Tommy Karlsson,
Svend Heesche-Andersen og Anita Lynge Bentved

Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet

Velkommen til sæsonen 2023 – 2024 i IF32 Glostrup Gymnastikforening

Vi glæder os meget til at åbne op for en ny spændende og forhåbentlig energirig sæson 2023-2024. Vi håber og tror, at alle gymnaster, lige fra børn og unge til voksne og seniorer, også glæder sig til at komme i gang igen efter sommerpausen.

Vi fortsætter med hold i Glostrup Hallen, på Skovvangskolen, på Vestervangskolen og i Søndervanghallen. For de ældste gymnaster koncentrerer vi vores springhold i Søndervanghallen, hvor springgrav og moderne springredskaber bidrager til fortsat dygtiggørelse af gymnasterne.

Vi har etableret et nyt voksenhold, Trampolin fitness, som vi håber I vil tage godt imod. Holdet får en lidt forsinket start, idet det starter op 24. oktober, men med samme sæsonlængde, så holdet sæsonafslutter 28. maj 2024.

Den nye sæson starter 4. september og har samme antal uger som den sidste sæson, da vi har sæsonafslutnings- og forårsopvisning søndag den 14. april 2024, men som sidste sæson træner vi yderligere en uge frem til 19. april, så alle hold igen får mulighed for en individuel afslutning med deres trænere.

Det er fortsat vores plan at gennemføre sommergymnastik, som vi forventer at kunne starte op 22. april 2024.

Som følge af de generelle prisstigninger omkring os, har vi igen i år reguleret priserne op med 3%, med en uændret sæsonlængde.

Vi har sammen med trænerne udvalgt de hold, som til vores forårsopvisning vil være i opvisningsdragter. Prisen for dragten, som efterfølgende er gymnastens egen, er i år kr. 175,- og er tillagt holdprisen. Det fremgår af programmet, hvilke hold som får opvisningsdragter.

Programmet her viser de enkelte hold vi tilbyder for sæsonen, og du kan se en nærmere beskrivelse af vores alsidige og spændende aktiviteter på vores hjemmeside:

www.if32gymnastik.dk

Det er ligeledes på hjemmesiden, du tilmelder dig hold, betaler og straks får bekræftelse på, at du er optaget på valgte hold. Hjemmesiden opdateres løbende om foreningens aktiviteter.

Nuværende medlemmer af IF32 Gymnastik har som tidligere mulighed for at tilmelde sig de enkelte hold fra mandag den 10. juli. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 17. juli.

Glade gymnastik hilsner fra bestyrelsen, som ønsker alle gymnaster en god og aktiv sæson 2023-2024 i IF32 gymnastik.

Aktivitetskalender for 2023

Sæsonstart: Mandag den 4. september

Efterårsferie: uge 42: Mandag den 16. - søndag den 22. oktober

GymCamp: Lørdag den 4. november til søndag den 5. november

Juletræsfest: Søndag den 3. december (*Glostrup Hallen*)

Juleferien starter: Onsdag den 20. december

Aktivitetskalender for 2024

Træning efter juleferie: Starter onsdag den 3. januar

Vinterferie: Uge 8 – Mandag den 19. - søndag den 25. februar

Generalforsamling: Søndag den 17. marts (*Glostrup Hallen*)

Påske: Tirsdag 26. marts – Mandag den 1. april

IF32 Forårsopvisning: Søndag den 14. april (*Glostrup Hallen*)

Sæsonslut: Fredag den 19. april 2024

Sommergymnastik begynder i uge 17: Mandag den 22. april

Kr. Himmelfartsdag: Torsdag den 9. - søndag den 12. maj

Pinse: Mandag den 20. maj

Sæsonafslutning for konkurrencehold:

TeamGym torsdag den 30. maj (uge 22)

Rope Skipping torsdag den 13. juni (uge 24)

Start 2024-2025 sæson: Mandag den 2. september 2024

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside:

www.if32gymnastik.dk

På hjemmesiden findes en udførlig beskrivelse af alle vores hold. Se yderligere på side 9 og 10.

Sæsonprogram 2023 – 2024

Sæsonen fra 4. september 2023 til 19. april 2024 Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
101	Spring for drenge 7-10 år	Mandag 16:00-17:30 sal A+B	Lærke, Nikoline, Viktor, Nikolaj, Malou & *Mathias	875,-
103	Spring/rytme, mix 8 år	Tirsdag 16:30-18:00 sal A+B	Signe, Lærke, Leonora & Julie P.	1.050,- inkl. holddragt
104	Spring/rytme, mix 9 - 10 år	Tirsdag 18:00-19:30 sal A+B	Signe, Lærke, Chanel, Emil, Leonora & Julie P.	1.050,- inkl. holddragt
105	Spring/rytme, mix 11 år +	Tirsdag 19:30-21:00 sal A+B	Signe, Lærke, Chanel, Emil, Leonora & Julie P.	1.050,- inkl. holddragt
106	Spring/rytme, mix 7 år	Torsdag 16:00-17:30 sal A+B	Velma, Nikoline, Bastian & Freya	1.050,- inkl. holddragt

200 – Børn og unge		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
201	Rope Skipping basis mix, minimum 6 år	Mandag 16:30-17:30 sal 1	Maja, Tatiana & *Jasmina	795,-
202	Leg og Spilopper 1 3-5 år	Tirsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Emil, Chanel, Malou & *Lara	835,- inkl. holddragt
203	Leg og Spilopper 2 3-5 år	Tirsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Emil, Chanel, Malou & *Lara	835,- inkl. holddragt
204	Familiegymnastik 1 1-3 år. (Max 25 delt.)	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Camilla B., *Mathias, *Alma & *Julie S.	660,-
205	Familiegymnastik 2 1-3 år. (Max 25 delt.)	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Camilla B., *Mathias, *Alma & *Julie S.	660,-
206	Spring/rytme 1, mix 5-6 år	Torsdag 16:00-17:00 sal 1+2	Lærke, Chanel, *Marie & vakant	970,- inkl. holddragt
207	Spring/rytme 2, mix 5-6 år	Torsdag 17:00-18:00 sal 1+2	Lærke, Chanel, *Marie & vakant	970,- inkl. holddragt

400 – TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Tirsdag: Skovvangskolen, Egeskoven 27, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
401	Micro 7-10 år 3 timer/uge	Mandag 17:30-18:30 sal A+B	Kevin, Velma, Freya, Nikoline & Liva Cecilie & Mie	2.730,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2024</i>
		Onsdag 18:00-19:00 Skovvangsskolen		
		Torsdag 17:30-18:30 Sal A+B	Kevin, Velma, Freya, Nikoline & Liva	
402	Mini 11-13 år 5,5 time/uge	Mandag 18:30-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Caroline & Liva	4.550,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2024</i>
		Tirsdag 17:00-18:30 Skovvangskolen	Julie H.H. & Mie	
		Torsdag 18:30-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Caroline & Liva	
403	Junior 14-17 år 5,5 time/uge	Mandag 18:30-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Caroline & Liva	4.550,-** <i>Betaling indtil 30. maj 2024</i>
		Tirsdag 18:30-20:00 Skovvangskolen	Cecilie, Julie H.H. & Mie	
		Torsdag 18:30-20:30 sal A+B	Søren, Kevin, Caroline & Liva	
404	IF32 GYM Efterskolehold	Træning efter aftale	Kontakttræner: Søren Engmark	300,-

** Inklusive dragtleje kr. 300,- og herudover betales licensafgift

500 – Rope Skipping		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
500	Rope Skipping konkurrence K0, 8-15 år 1,5 time/uge	Mandag 16:30-18:00 sal 2	Karla & *Ida	1.300,-** <i>Betaling indtil 6. maj 2024</i>
501	Rope Skipping konkurrence K1, 9-15 år 4,5 time/uge i snit.	Mandag 16:30-18:30 sal 2	Karla	3.815,-** <i>Betaling indtil 13. juni 2024</i>
		Torsdag 18:15-20:15 sal 1+2		
		Søndag 10:00 – 13:00 sal 1+2. <i>6 søndage i løbet af sæsonen</i>		
502	Rope Skipping konkurrence K2, 13-15 år 7,5 time/uge i snit.	Mandag 17:30-20:00 sal 1 – fra kl. 18:30 sal 1+2	Amalie & Mathilde P.	5.595,-** <i>Betaling indtil 13. juni 2024</i>
		Onsdag 17:45-20:00 sal 1+2	Amalie	
		Torsdag 18:15-20:30 sal 1+2	Mathilde P.	
		Søndag 10:00 – 13:00 sal 1+2. <i>6 søndage i løbet af sæsonen</i>	Amalie & Mathilde P.	
503	Rope Skipping konkurrence K3, 16 år + 8,5 time/uge i snit.	Mandag 17:30-20:30 sal 1 – fra kl. 18:30 sal 1+2	Amalie & Mathilde P.	6.080,-** <i>Betaling indtil 13. juni 2024</i>
		Onsdag 17:45-20:30 sal 1+2	Amalie	
		Torsdag 18:15-20:30 sal 1+2	Mathilde P.	
		Søndag 10:00 – 13:00 sal 1+2. <i>6 søndage i løbet af sæsonen</i>	Amalie & Mathilde P.	

** Herudover betales licensafgift

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpriser
601	Funktionel træning Mix	Tirsdag 17:45 – 18:45 sal 1+2	Claus	1.070,-
602	Trampolin fitness 16 år +	Tirsdag 19:00 – 20:00 sal 1	Camilla Z.	1.070,- <i>Sæsonstart 24. oktober 2023</i>

700 – Voksne (18+ år)		Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpriser
701	Hatha Flow Yoga, mix	Onsdag 17:00-18:30 Glostrup Hallen Mødelokale 1-5	Henrik	1.255,-
702	Glad senior motion, mix	Onsdag 8:30-9:30 Glostrup Hallen Træningssal 2	Sine	1.070,-
704	Hjælp dig selv med motion, mix	Fredag 9:00-10:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	(Dina tovholder)	450,-
705	Ballroom Fitness™, senior	Fredag 10:00-11:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.070,-

* Hjælpetræner

Søndervanghallen: 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.

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



Gamle Dreng



**afholder banko hver
tirsdag kl. 18:30**

Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

Adresse på træningsstederne

Vestervangskolen

Stadionvej 81
2600 Glostrup

Søndervanghallen

Florasvej 2
2600 Glostrup

Skovvangskolen

Egeskoven 27
2600 Glostrup

Glostrup Hallen

Stadionvej 80
2600 Glostrup

IF32 Gymnastiks adresse

IF32 Klubhus

Stadionvej 85
2600 Glostrup
Mobil 30 46 19 32

Åbningstid:

Mandag-torsdag 17:00 – 22:00
Fredag lukket
Lørdag-søndag 9:00-15:00

Kontingent

Holdpris – se sæsonprogrammet: side 5, 6, 7 og 8
50% rabat på efterfølgende hold
(af billigste holdpris, dvs. man skal tilmelde sig det dyreste hold først, hvis man ønsker at gå på mere end et hold).

Hold prisen udtrykker det beløb det koster at være medlem af IF32 Glostrup Gymnastikforening og for at deltage på det valgte hold. Hold prisen er et fast beløb, som ikke vil blive reguleret eller erstattet baseret på ufrivillige aflysninger i løbet af sæsonen.

Passivt medlemskontingent pr. sæson (august-juli): 100,00 kr.

Ventelistegebyr: 25,00 kr.

Ved anvendelse af betalingskort kan der blive tillagt et transaktionsgebyr.

Indmeldelse 2023 online via - www.if32gymnastik.dk

På www.if32gymnastik.dk kan man betale med følgende betalingsmidler: MobilePay, Dankort, Visa/Dankort, MasterCard, Visa, JCB, American Express, eDankort og Maestro.

Sådan tilmelder du dig et hold og betaler via hjemmesiden:

1. Find det hold under **Holdtilmelding**, som du ønsker at tilmelde dig eller dit barn.
2. Vælg ugedag og evt. sal.
3. Klik på prisen. (Hvis holdet er fyldt, så tryk på *Venteliste*, for at tilmelde dig ventelisten til holdet.)
4. Opret en profil for gymnasten (f.eks. dit barn). Brug din egen mail adresse.
5. Betal med Dankort eller internationale kort som fx MasterCard, Visa m.m.
6. Du modtager en mail som kvittering for din betaling og optagelse på holdet.

Hvis du er tilmeldt venteliste, modtager du en mail om din placering på ventelisten.

Du kan også finde holdene via **Trænerne** eller **Halplan**. Så kan du vælge hold ud fra trænerne eller tidspunkt.

Du er velkommen til at oprette din profil nu, så du er klar, når der bliver åbnet for tilmeldinger/køb.