

Gymnastik

herunder

**Familiiegymnastik, Spring/rytme,
Sjipning, Trampolin fitness,
Yoga, Ballroom Fitness™,
TeamGym konkurrencehold &
Rope Skipping konkurrencehold**



Sæsonen 2024 – 2025

Starter mandag den 2. 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: Kimmie Lyppert

Tlf. 28 15 87 97

bestmedlem1@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Malene Arvid

Tlf. 20 89 98 75

bestmedlem5@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Vakant

Bestyrelsesmedlem: Vakant

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

Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet

Velkommen til sæsonen 2024 – 2025 i IF32 Glostrup Gymnastikforening

Vi glæder os meget til at åbne op for en ny spændende og forhåbentlig energirig sæson 2024-2025. 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 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 hold Trampolin Fitness Teenager for unge mellem 15 og 24 år, som vi håber I vil tage godt imod. Herudover påtænker vi at etablere et hold Trampolin Fitness Jump4Fun, i samarbejde med Glostrup Kommune og DGI. Holdet tilbydes unge i et samspil med de 2 nævnte samarbejdspartnere og er derfor ikke åbent for almindelig tilmelding.

Den nye sæson starter 2. september og har samme antal uger som den sidste sæson, da vi har sæsonafslutnings- og forårsopvisning søndag den 6. april 2025, lige som sidste sæson træner vi yderligere en uge frem til 11. 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 tirsdag efter påske, 22. april 2025.

Som følge af de generelle prisstigninger omkring os, har vi igen i år reguleret priserne op med 5%, 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. 190,- 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 8. juli 2024. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 15. juli.

Glade gymnastik hilsner fra bestyrelsen, som ønsker alle gymnaster en god og aktiv sæson 2024-2025 i IF32 gymnastik.

Aktivitetsskalendar for 2024

Sæsonstart: Mandag den 2. september

Efterårsferie: uge 42: Mandag den 14. - søndag den 20. oktober

GymCamp: Lørdag den 2. november til søndag den 3. november

Juleferien starter: Fredag den 20. december

Aktivitetsskalendar for 2025

Træning efter juleferie: Starter Mandag den 6. januar

Vinterferie: Uge 8 – Mandag den 17. - søndag den 23. februar

Generalforsamling: Søndag den 23. marts (*Glostrup Hallen*)

IF32 Forårsopvisning: Søndag den 6. april (*Glostrup Hallen*)

Sæsonslut: Fredag den 11. april 2024

Påske: Tirsdag 16. april – Mandag den 21. april

Sommergymnastik begynder i uge 17: Tirsdag den 22. april

Kr. Himmelfartsdag: Torsdag den 29. maj - søndag den 1. juni

Pinse: Mandag den 9. juni

Sæsonafslutning for konkurrencehold:

TeamGym torsdag den 29. maj (uge 22)

Rope Skipping mandag den 2. juni (uge 23)

Start 2025-2026 sæson: Mandag den 1. september 2025

Tilmelding og betaling på vores hjemmeside:

www.if32gymnastik.dk

På hjemmesiden findes en udførlig beskrivelse af alle vores hold. Se yderligere her i programmet på side 9.

Sæsonprogram 2024 – 2025

Sæsonen fra 2. september 2024 til 11. april 2025 Ret til ændringer forbeholdes

| 100 – Børn og unge | | Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup | | |
|--------------------|--------------------------------|--|--|---------------------------------|
| Hold | Holdnavn | Træningsdag & tid | Træner(e) | Hold- pris |
| 101 | Spring for drenge 7-10 år | Mandag 16:00-17:30 sal A+B | Vakant, Kathrine, Astrid & *Mathias | 1.165,- inkl. hold- dragt |
| 102 | Spring/rytme, mix 8 år | Tirsdag 16:30-18:00 sal A+B | Signe, Lærke, Emil, Lara & Emma | 1.165,- inkl. Hold- dragt |
| 103 | Spring/rytme, mix 9 - 10 år | Tirsdag 18:00-19:30 sal A+B | Signe, Lærke, Emil, Lara & Emma | 1.165,- inkl. Hold- dragt |
| 104 | Spring/rytme, mix 10 år + | Tirsdag 19:30-21:00 sal A+B | Signe, Lærke, Emil & Emma | 1.165,- inkl. Hold- dragt |
| 105 | Spring/rytme, mix 7 år | Torsdag 16:00-17:30 sal A+B | Freya, Emma, Liva, *Kirsten & *Roza | 1.165,- inkl. Hold- dragt |

| 200 – Børn og unge | | Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup | | |
|--------------------|---|--|--|---------------------------------|
| Hold | Holdnavn | Træningsdag & tid | Træner(e) | Hold- pris |
| 201 | Rope Skipping basis mix, minimum 6 år | Mandag 16:30-17:30 sal 1 | Karla & Jasmina | 835,- |
| 202 | Familiégymnastik 1 1-3 år. | Tirsdag 16:00-16:45 sal 1+2 | Camilla B., Malou, *Fenja & *Isabella | 695,- |
| 203 | Familiégymnastik 2 1-3 år. | Tirsdag 16:45-17:30 sal 1+2 | Camilla B., Malou, *Fenja & *Isabella | 695,- |
| 204 | Trampolin Fitness Jump4Fun | Tirsdag 17.45-18.45 Sal 1+2 | Camilla Z. | Lukket hold |
| 205 | Leg og Spilopper 1 3-5 år | Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2 | Lærke, Malou, Lara, *Olivia & *Wilma | 885,- inkl. Hold- dragt |
| 206 | Leg og Spilopper 2 3-5 år | Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2 | Lærke, Malou, Lara, *Olivia & *Wilma | 885,- inkl. Hold- dragt |
| 207 | Spring/rytme 1, mix 5-6 år | Torsdag 16:00-17:00 sal 1+2 | Lærke, Lara, Marie & *Alma | 1.025,- inkl. Hold- dragt |
| 208 | Spring/rytme 2, mix 5-6 år | Torsdag 17:00-18:00 sal 1+2 | Lærke, Lara, Marie & *Alma | 1.025,- inkl. Hold- dragt |
| 209 | Trampolin Fitness Teenager 15-24 år | Torsdag 19:15-20:15 sal 1+2 | Camilla Z. | 835,- |

| 400 – TeamGym | | Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup | | |
|----------------------|------------------------------------|---|---|--|
| | | Onsdag: Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup | | |
| Hold | Holdnavn | Træningsdag & tid | Træner(e) | Holdpris |
| 401 | Micro 7–10 år 3 timer/uge | Mandag 17:30-18:30 sal A+B | Kevin, Søren, Freya, & Julie S. Cecilie & Kathrine | 2.930,-** <i>Betaling indtil 29. maj 2025</i> |
| | | Onsdag 17:45-18:45 Vestervangskolen, sal 2 | | |
| | | Torsdag 17:30-18:30 Sal A+B | Søren, Velma, Freya, Liva & Julie S. | |
| 402 | Mini 11-13 år 5,5 time/uge | Mandag 18:30-20:30 sal A+B | Søren, Kevin, Caroline & Sofie Julie H.H. | 4.900,-** <i>Betaling indtil 29. maj 2025</i> |
| | | Onsdag 17:45-19:15 Vestervangskolen, sal 1 | | |
| | | Torsdag 18:30-20:30 sal A+B | Søren, Caroline, Sofie & Liva | |
| 403 | Junior 14-17 år 5,5 time/uge | Mandag 18:30-20:30 sal A+B | Søren, Kevin, Caroline & Sofie Cecilie & Julie H.H. | 4.900,-** <i>Betaling indtil 29. maj 2025</i> |
| | | Onsdag 18:45-20:15 Vestervangskolen, sal 2 | | |
| | | Torsdag 18:30-20:30 sal A+B | Søren, Caroline, Sofie & Liva | |

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

| 500 – Rope Skipping | | Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup | | |
|----------------------------|--|---|------------------|--|
| Hold | Holdnavn | Træningsdag & tid | Træner(e) | Holdpris |
| 500 | Rope Skipping konkurrence K0, 8-15 år 1,5 time/uge | Mandag 16:30-18:00 sal 2 | Karla & Mathilde | 1.600,-** <i>Betaling indtil 2. juni 2025</i> |
| 501 | Rope Skipping Opvisning 13-15 år og 16 år 2 timer/uge | Mandag 18:00-20:00 sal 2 | Karla | 1.100,- |

** Herudover betales licensafgift

| 600 – Voksne (18+ år) | | Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup | | |
|------------------------------|------------------------------|---|---------------|-----------------|
| Hold | Holdnavn | Træningsdag & tid | Træner | Holdpris |
| 601 | Trampolin Fitness 16 år + | Tirsdag 18:45-19:45 sal 1+2 | Camilla Z. | 1.125,- |
| 602 | Trampolin Fitness 16 år + | Torsdag 18:15-19:15 sal 1+2 | Camilla Z. | 1.125,- |

| 700 – Voksne (18+ år) | | Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup | | |
|------------------------------|-----------------------------------|--|------------------|-----------------|
| Hold | Holdnavn | Træningsdag & tid | Træner | Holdpris |
| 701 | Hjælp dig selv med motion, mix | Fredag 11:00-12:00 Glostrup Hallen Træningssal 1 | (Dina tovholder) | 450,- |
| 702 | Hatha Flow Yoga, mix | Onsdag 17:00-18:30 Glostrup Hallen Mødelokale 1-3 | Henrik | 1.350,- |
| 703 | Ballroom Fitness™, senior | Fredag 9:00-10:00 Glostrup Hallen Træningssal 1 | Sine | 1.125,- |
| 704 | Gymnastik & Motion senior | Fredag 10:00-11:00 Glostrup Hallen Træningssal 1 | Sine | 1.125,- |

* Hjælpetræner

Søndervanghallen: Sal A er uden springgrav – sal B er med springgrav.
Vestervangskolen: Sal 1 er ved drengeomklædning – 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



Adresse på træningsstederne

Vestervangskolen

Stadionvej 81
2600 Glostrup

Søndervanghallen

Florasvej 2
2600 Glostrup

Glostrup Hallen

Stadionvej 80
2600 Glostrup

IF32 Gymnastiks adresse

IF32 Klubhus

Stadionvej 85
2600 Glostrup
Mobil 30 46 19 32

Åbningstid: Mandag-onsdag 17:00 – 22:00

Torsdag og fredag lukket

Lørdag-søndag 9:00-15:00

Kontingent

Holdpris – se sæsonprogrammet:side 5, 6 og 7

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).

Holdprisen udtrykker det beløb det koster at være medlem af IF32 Glostrup Gymnastikforening og for at deltage på det valgte hold. Holdprisen 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.

Gamle Dreng



afholder banko hver
tirsdag kl. 18:30

Bankohallen, Park Allé 289B, 2605 Brøndby

Indmeldelse 2024 online via - www.if32gymnastik.dk

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

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 mailadresse.
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.