

Gymnastik

herunder

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



Sæsonen 2025 – 2026
Starter mandag den 1. 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. 53 60 81 31

sportsleder@if32gymnastik.dk

Kasserer: Vivian Fink

Tlf. 30 82 45 83

kasserer@if32gymnastik.dk

Ungdomsformand: Vakant

Tlf.

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: Cecilie Karlsson

Tlf. 53 61 24 80

bestmedlem2@if32gymnastik.dk

Bestyrelsesmedlem: Vakant

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

Udgiver: IF32 Gymnastik, Stadionvej 85, 2600 Glostrup

Redaktion og annoncer: Erik Rybtke (ansv.) og Tommy Karlsson

Der tages forbehold for ændringer og trykfejl i programmet

Velkommen til sæsonen 2025 – 2026

i IF32 Glostrup Gymnastikforening

Vi glæder os meget til at åbne op for en ny spændende og forhåbentlig energirig sæson 2025-2026. 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 Unge piger for unge mellem 15 og 24 år, som har lyst til at give den fuld gas på trampolinerne. Vi håber I vil tage godt imod holdet.

Den nye sæson starter 1. september og har en yderligere træningsuge i forhold til sidste sæson, da vi har sæsonafslutnings- og forårsopvisning søndag den 19. april 2026. Lige som sidste sæson træner vi yderligere en uge frem til 24. 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 mandag den 27. april 2026.

Som følge af de generelle prisstigninger omkring os, har vi i år reguleret priserne op med 3%. Herudover er sæsonen for breddeholdene som nævnt udvidet med en uge, hvilket også afspejler sig i prisen på holdet.

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 uændret 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 7. juli 2024. Alle kan tilmelde sig ønskede hold fra mandag den 14. juli.

De 2 første uger i sæsonen kan man komme til prøvetræning gratis og uden tilmelding. På de populære hold kan det ske, at holdet er blevet overtegnet i mellemtiden. Vi anbefaler derfor, at man her tilmelder sig det hold man ønsker, og hvis det så viser sig, at holdet ikke var et match, refunderer vi det fulde beløb indtil 1. oktober, eller vi prøver at finde et andet hold, der bedre matcher.

Glade gymnastik hilsner fra bestyrelsen, som ønsker alle gymnaster en god og aktiv sæson 2025-2026 i IF32 gymnastik.

Aktivitetskalender for 2025

Sæsonstart: Mandag den 1. september

Efterårsferie: uge 42: Mandag den 13. - søndag den 19. oktober

GymCamp: Lørdag den 1. november til søndag den 2. november

Juleferien starter: Fredag den 19. december

Aktivitetskalender for 2026

Træning efter juleferie starter: Mandag den 5. januar

Vinterferie: Uge 8 – Mandag den 16. - søndag den 22. februar

Generalforsamling: Søndag den 15. marts (*Glostrup Hallen*)

IF32 Forårsopvisning: Søndag den 19. april (*Glostrup Hallen*)

Sæsonslut: Fredag den 24. april 2024

Påske: Tirsdag 31. marts – Mandag den 6. april

Sommergymnastik begynder i uge 17: Mandag den 27. april

Kr. Himmelfartsdag: Torsdag den 14. maj - søndag den 17. maj

Pinse: Mandag den 25. maj

Sæsonafslutning for konkurrencehold:

TeamGym torsdag den 28. maj (uge 22)

Rope Skipping torsdag den 4. juni (uge 23)

Start 2026-2027 sæson: Mandag den 31. august 2026

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 2025 – 2026

Sæsonen fra 1. september 2025 til 24. april 2026. Ret til ændringer forbeholdes

100 – Børn og unge		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
101	Spring/rytme, mix 6 år	Mandag 16:30-17:30 sal A+B	Kathrine, Lærke Astrid & vakant	1.080,- inkl. Holddragt
102	Spring/rytme, mix 8 år	Tirsdag 16:30-18:00 sal A+B	Signe, Emil, Lara, Mathias & *Roza	1.230,- inkl. Holddragt
103	Spring/rytme, mix 9 - 10 år	Tirsdag 18:00-19:30 sal A+B	Signe, Lærke, Emil, Lara & Mathias	1.230,- inkl. Holddragt
104	Spring/rytme, mix 10 år +	Tirsdag 19:30-21:00 sal A+B	Signe, Lærke, Emil, Lara & Mathias	1.230,- inkl. Holddragt
105	Spring/rytme, mix 7 år	Torsdag 16:00-17:30 sal A+B	Liva, Caroline, Julie S. & *Roza	1.230,- 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 2	Karla, Ida & *Nickia	890,-
202	Familiegymnastik 1 1-3 år.	Tirsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Lærke, *Fenja & *Mathilde B	800,-
203	Familiegymnastik 2 1-3 år.	Tirsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Lærke, *Fenja & *Mathilde B	800,-
204	Trampolin Fitness Unge piger, 15-24 år	Tirsdag 18.45-19.45 Sal 1+2	Camilla	940,-
205	Leg og Spilopper 1 3-4 år	Onsdag 16:00-16:45 sal 1+2	Lærke, Lara, *Olivia & *Wilma	935,- inkl. Holddragt
206	Leg og Spilopper 2 3-4 år	Onsdag 16:45-17:30 sal 1+2	Lærke, Lara, *Olivia & *Wilma	935,- inkl. Holddragt
207	Spring/rytme 1, mix 5 år	Torsdag 16:00-17:00 sal 1+2	Lærke, Lara, Marie & Alma	1.080,- inkl. Holddragt
208	Spring/rytme 2, mix 5 år	Torsdag 17:00-18:00 sal 1+2	Lærke, Lara, Marie & Alma	1.080,- inkl. Holddragt

400 – TeamGym		Søndervanghallen, Florasvej 2, 2600 Glostrup Onsdag: Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner(e)	Holdpriser
401	Micro 7–10 år 4 timer/uge	Mandag 17:00-18:30 sal A+B	Søren, Caroline, Kathrine, Julie S & Astrid Kathrine & Velma	3.745,-** <i>Betaling indtil 28. maj 2025</i>
		Onsdag 17:45-18:45 Vestervangskolen, sal 2		
		Torsdag 17:00-18:30 Sal A+B	Søren, Caroline, Liva, Julie S, Velma & *Roza	
402	Mini 11-13 år 5,5 time/uge	Mandag 18:30-20:30 sal A+B	Søren, Caroline, Sofie & Kathrine	5.040,-** <i>Betaling indtil 28. maj 2025</i>
		Onsdag 17:45-19:15 Vestervangskolen, sal 1	Julie H & Kathrine	
		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, Caroline & Sofie	5.040,-** <i>Betaling indtil 28. maj 2025</i>
		Onsdag 18:45-20:15 Vestervangskolen, sal 2	Julie H	
		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)	Holdpriser
500	Rope Skipping konkurrence K0, 8-15 år 3 timer/uge	Mandag 16:30-18:00 sal 1	Karla & Mathilde A	3.005,-** <i>Betaling indtil 4. juni 2025</i>
		Torsdag 18:00-19:30 Sal 1		

** Herudover betales licensafgift

600 – Voksne (18+ år)		Vestervangskolen, Stadionvej 81, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpriser
601	Trampolin Fitness 16 år +	Mandag 18:15-19:15 sal 1+2	Camilla	1.250,-
602	Trampolin Fitness 16 år +	Tirsdag 17:45-18:45 sal 1+2	Camilla	1.250,-
603	Trampolin Fitness 16 år +	Torsdag 18:00-19:00 sal 2	Camilla	1.250,-

700 – Voksne (18+ år)		Glostrup Hallen, Stadionvej 80, 2600 Glostrup		
Hold	Holdnavn	Træningsdag & tid	Træner	Holdpriser
701	Vinyasa yoga, mix	Mandag 17:00-18:30 Glostrup Hallen, Mødelokale 4-5	Henrik	1.440,-
702	Hatha Flow Yoga, mix	Onsdag 17:00-18:30 Glostrup Hallen Mødelokale 1-3	Henrik	1.440,-
703	Ballroom Fitness™, senior	Fredag 9:00-10:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.200,-
704	Senior Motion 50år+	Fredag 10:00-11:00 Glostrup Hallen Træningssal 1	Sine	1.200,-

* 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 2025 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. Klik på prisen. (Hvis holdet er fyldt, så tryk på *Venteliste*, for at tilmelde dig ventelisten til holdet.)
3. Opret en profil for gymnasten (f.eks. dit barn). Brug din egen mailadresse.
4. Betal med Dankort eller internationale kort som fx MasterCard, Visa m.m.
5. 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.